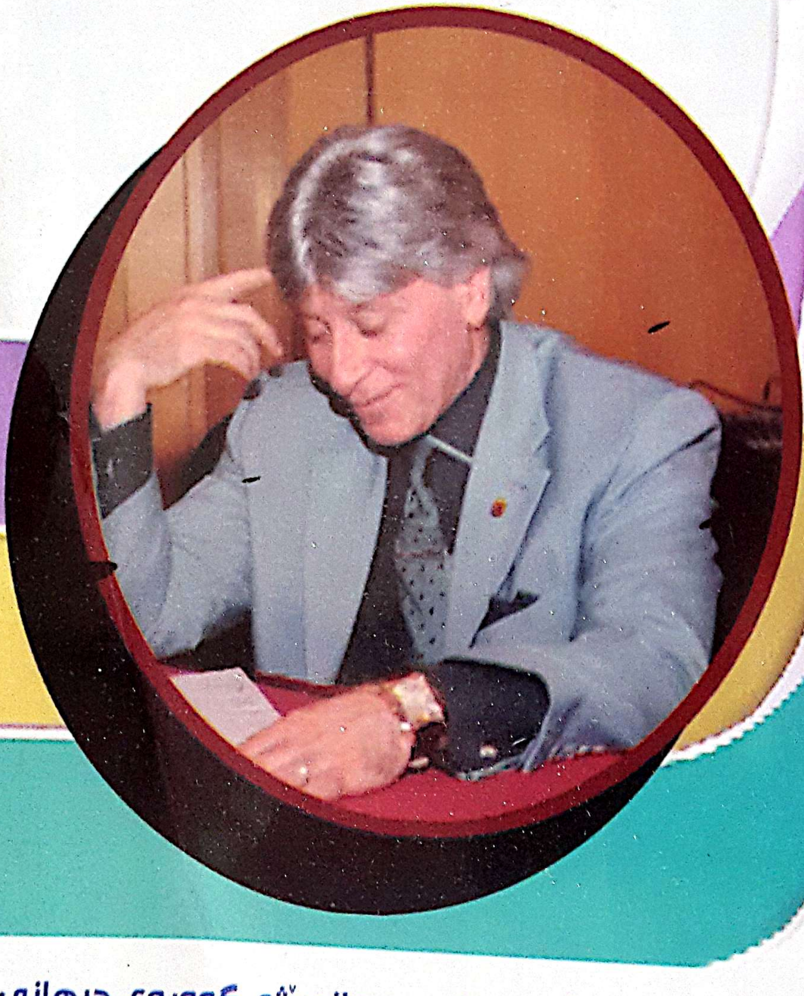
هێزی متمانە بەخۆبوون



ڕێبەری گەشەی مرۆیی و وانەبێژی گەورەی جیهانی

د. ئیبراهیم فەقی

چاپی دووەم
2014

لەعەرەبییەوە
کارزان عەزیز

پێشەنگایی کتێبا - ساحی

gorm

هێزی متمانه بەخۆبوون

نوسینی / د. ئیبراهیم فەقێ

لەعەرەبییەوە: کارزان عەزیز

چاپی سێیەم

٢٠١٤

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
زنجیره (١٧٦)

ناسنامەی کتێب:

ناوی کتێب: هێزی متمانه بەخۆبوون

بابەت: دەروونزانی

ناوی نووسەر: د. ئیبراهیم فەقیێ

وەرگێڕانی: کارزان عەزیز

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

تیراژ : ١٠٠٠ دانه

نۆبەتی چاپ : چاپی سێیەم

ساڵی چاپ: ٢٠١٤

تیراژ: ١٠٠٠ دانه

ناونیشان: سلێمانی ــ بازاڕی سلێمانی ــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

بەناوی خوای گەورەو میهرەبان

سوپاس وپێزانین

سوپاس بۆ هەموو ئەو بەڕێزانەی کە

لەدوور یان نزیکەوە بەشدارییان کردووە

لەئامادەکردن وبەرهەم هێنانی ئەم

کتێبەدا.

خوای گەورە پاداشتی چاکەیان بداتەوە.

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لەچەند دێڕێکدا

– دامەزرێنەر وسەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی گروپی کۆمپانیا جیهانیەکانی ئیبراهیم فەقێیە، کەپێك دێن لە:

* سەنتەری کەنەدی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی (CTCHD)

* سەنتەری کەنەدی بۆ هێزی وزەی مرۆیی (CTCPHE)

* سەنتەری کەنەدی بۆ خەواندن بەئاماژە (CTCH)

* سـەنتەری کەنــەدی بــۆ بەرنامەڕێــژی زمانــەوانی دەمــاری (CTCNLP).

–دانەرو دامەزرێنەری زانستی (دینامیکیەتی دەمارە گونجاندن (NCD-tm) neuro conditioning dynamic- tm

– دانەرو دامەزرێنەری زانستی هێزی وزەی مرۆیی Power human energy tm-(PHEtm)

–پـسپۆڕێکی جیهــانی بــاوەڕپێکراوە وڕاهێنــەرێکی کارامەیـــە لەبوارەکانی:

* بەرنامە ڕێژی زمانەوانی دەماری.

*خەواندن بەئاماژە (خەواندنی موگناتیسی).

* یادەوەری (میمۆری).

– ڕیکی.

– ڕاهێنەرێکی بڕواپێکراوی بواری گەشەپێدانی مرۆییە بۆ کۆمپانیا ودامەزراوەکانی حکومەتی (کیبیک) لەکەنەدا.

–هەڵگری بڕوانامەی دکتۆرایە لەبواری (میتافیزیك) لەزانکۆی (لۆس ئەنجلۆس) لەوڵاتەیەکگرتوەکان.

– لەلایـەن (دامـەزراوەی هوتێلـە ئەمریکیـەکان) ەوە، بڕوانامـەی (شەرەفی یەکەم)ی لە (ڕەفتاری مرۆڤانە)دا پێدراوە.

– لەلایـەن هـەمان دامـەزراوەوە، پلـەی (شـەرەفی یەکـەم) ی لەبوارەکانی کارگێڕی وفرۆشتن وخستنەبازاڕ پێبەخشراوە.

– بوەتـە (جێگـری بەڕێوەبـەری گـشتی) چـەندین ئـوتێلی پێـنج ئەستێرەیی لە(مۆنتریاڵ)ی کەنەدا.

– چەند دانراوێکی هەیە کەوەرگێڕدراون بۆ پێنج زمان (ئینگلیـزی وفەرەنسی وعەرەبی وکوردی وئەندەنوسـی) هەریـەك لـەو پەرتوکانـە ملیۆنەها ڕوونوسیان لەسەرتاسەری جیهاندا لێ فرۆشراوە.

– لەڕێی کۆرو کۆوتارەکانیەوە (٧٠٠هەزارکەس)ی لەسەر تاسـەری جیهانـدا پێگەیانـدوە، بەهەرسـێ زمـانی (ئینگلیـزی وعـەرەبی وفەرەنسی)ش وانە دەڵێتەوە.

- پاڵەوانی پێشوی میسره له (تێنس)داو، لەساڵی (١٩٦٩)دا لەو پاڵەوانێتیه جیهانیەی تێنسدا کەله (ئەڵمانیای رۆژئاوا) بەڕێوەبرا نوێنەرایەتی میسری کرد.

- ئێستا لەگەڵ (ئامال)ی هاوسەری و(نانسی ونەرمین)ی هەردووکچە(دوانە)یەکەی ونەوەکانیان (مالیك وزیاد وکایلاو جەنەت)دا پێکەوە له مۆنتریاڵی وڵاتی کەنەدا دەژین.

پێشەکی

پێویسته مرۆڤ لەجوڵەکردنو پێشکەوتنێکی بەردەوامدا بێت، لەبڕیارداندا دەستگیرۆیی خۆی بکات، نەڵێت چیتر کاتو وەخت نەماوە یاخود نەڵێت من لەوە بەتەمەنترم کە بتوانم گۆڕان لەژیانمدا دروست بکەم.

یەکێك لەگرنگترین لایەنەکانی کەسایەتی کە پێویستییەکی زۆری بەیارمەتیدانە بۆ ڕاستکردنەوەو پینەکردنی ئەو کەموکوڕیی یاخود خەوشانەی کە تیایدایەتی.. ئەو لایەنەیە کە پەیوەندی بەمتمانەوە هەیە..

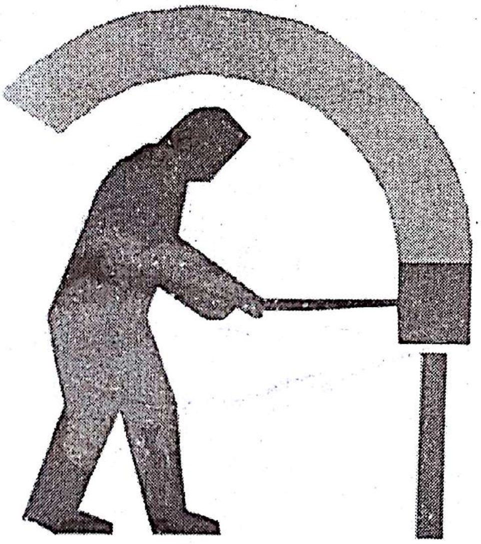
چونکە مرۆڤ ئەگەر متمانە بەخۆبونی لەدەست دا ئەوەدەمە ناتوانێت هیچ دەستکەوتێك بەدیبهێنێت، بونیشی لەژیاندا هیچ نرخێکی ئەوتۆی نابێت کە شایانی باس بێت.. لاپەڕەکانی ئەم کتێبەش باس لە تێگەیشتنی خویی‌و نموونە باڵاکانو وێنەو فۆرمی

خودیی‌و خۆ نرخاندن‌و دەستکەوتە خودییەکان‌و ئەو تێگەیشتنانەی دیکە دەکەن کە لەگەڵ متمانەدا لەپەیوەندییەکی تۆکمەدان.

***

هێزی متمانــه بەخۆبون

هــەموو مرۆڤێــک بــەجۆرێک لەجۆرەکان متمانەی بــەخۆی هەیە، دەبینیت کەسی متمانە بەخۆبو لەگەڵ خـەڵکی یـاخود لەگـەڵ هاوسـەرەکەی یـاخود لەگەڵ منداڵەکانیدا دەدوێت.. کەواتە هەموو یەکێک لەئێمـە متمانەی بەشتێکی دیاریکراو هەیە.



جارێکیان لەیەکێك لەکۆنگرەکاندا لەشاری قاهیرە زەلامێك هات بۆ لام تەمەنی نزیکەی ٧٠ساڵ دەبو، پێی وتم: لەمێژە بەهیوای ئەوەم دکتۆرا بهێنم. منیش پێموت: دکتۆرا لە چ بوارێکدا؟ وتی: گرنگ نییە لە چ بوارێکدا، گرنگ ئەوەیە من بەئاواتی ئەوەوەم کە دکتۆرام هەبێت بەڵام چومەتە ساڵەوەو لەتەمەنی خوێندندا نەماوم..

پێموت: تەمەنت چەندە؟ وتی: ٧٠ ساڵ. وتم: ئەو ماوەیە چەندە



کە بۆ بەدەستهێنانی دکتۆرا پێویستیت پێیەتی؟ وتی: چوار ساڵ. وتم: ئەی تۆ لەدوای چوار ساڵی تر تەمەنت دەبێتە چەند؟ وتی: ٧٤ ساڵ. ئینجا منیش وتم: ئەی ئەگەر دکتۆرات هێنا ئەودەمە تەمەنت دەبێتە چەند؟ وتی: ٧٤ ساڵ. وتم: ئەی ئەگەر بۆ دکتۆرا نەتخوێند تەمەنت دەبێتە چەند؟ پێی وتم: ٧٤ ساڵ. منیش پێموت: کەواتە بخوێنە بۆ دکتۆرا..

لەپاش چەند ساڵێك چاوم بەو پیاوە کەوتەوەو پێی وتم: دکتۆرام وەرگرت.

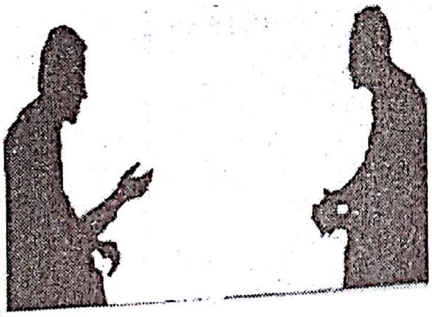
ئەو وای هەست دەکرد بەوەی کە تەمەنی گەیشتووەتە حەفتا ساڵ ئیدی زۆر ناژی، هەربۆیە هەموو ساتێك لەساتەکانی ژیانی بەوجۆرە بەسەردەبرد وەك ئەوەی دوایین سات بێت لەژیانیداو، بەم هۆیەشەوە لەچاوەروانیی مردندا ژیانی بەسەربرد.

هەموو مرۆڤێـك بـەجۆرێك لـەجۆران متمانـەی بەخۆی هەیـە، دەبینیـت کەسـی متمانـە بـەخۆبو لەگەڵ خەڵکی یاخود لەگـەڵ هاوسـەرەکەی یـاخود لەگەڵ منداڵەکانیـدا دەدوێـت.. کەواتـە هـەموو یەکێك لەئێمە متمانەی بەشتێکی دیاریکراو هەیە..

ئەو کەسەی کە دەڵێـت مـن هـیچ متمانەیـەکم بەخۆم نییە، قسەکەی دروست نییـە. بـەڵکو ئـەو تـەنها لەشـتێکدا بـێ متمانەیـە بـەخۆی پاشـان دەستیکردووەتە گشتاندنی ئەو بێ متمانەییە تا کار گەیشتووەتە ئەوەی کە بڵێت: من متمانەم بـەخۆم نییە..

ئایا ئەزانن ئەگەر مرۆڤ متمانەی بەخۆی نەمێنێت ئەودەمە ئەو مرۆڤە لەترسێکی زۆردا دەژیو وا هەست دەکات کە هەموو خەڵکی لەو باشترو لەو پەسەندترن‌و، ئیدی لەسایەو سێبەری خەڵکانی تردا دەژیو بەدەست نائومێدیو ئێش‌و ئازاری دەروونییەوە دەناڵێنێت..

خۆ نرخاندن کە پێش متمانە بەخۆبون دێت بارگرژیی‌و پەشۆکانی تیادا دەبێت بەڵام ئەو مرۆڤەی کە خاوەنی بڕێك لەمتمانە بەخۆبونە دەبینین گیرۆدەی دەستی ترس نییەو، دەبینیت تەماشاکانی متمانـــەیان تیادایـــەو لەچاوەکانیدا هەست بەوە دەکەیت کە پێت دەڵێت: من لەخۆم دڵنیام‌و هەرگیز ناتوانیت کارم تێ بکەیت..



ئەو مرۆڤە نە کارتێکەرە دەرەکییەکان‌و نە کەسانیتریش کاری تێ دەکەن، چونکە ئەو زۆر چاك ئەوە دەزانێت بەرەو کوێ هەنگاو هەڵدەگرێت‌و، دەشزانێت کە دەتوانێت بەهۆی ئەم متمانەیەوە بەسەر کۆسپەکاندا زاڵ ببێت‌و، چونکە بەهۆی متمانەیەوە دەتوانیت بەسەر ئەستەم‌و دژواردا سەربکەویت..

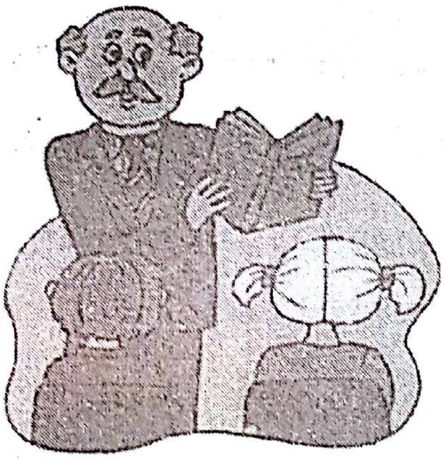
یەکێك لەو کەسانەی کە کاریان لەژیانی من کردووە پیاوێکە ناوی (رۆبێرت شۆرڵ)ە.. ئەم پیاوە شوێنێکی دروستکرد ناوی(کریستاڵ

کاتبدراڵ)ە، ئـەم شـوێنـە لەنیویۆرکـە، سـەروەختێک کـە ئـەم پیـاوە ویستی (کریستاڵ کاتبـدراڵ) دروست بکـات کەسی شـارەزاو پسپۆر لـەکاروباری بیناسـازیدا پێـی وت ئـەو باڵەخانەیـە ١٥٠ ملیـۆن دۆلاری تێدەچێت. رۆبێرت شۆرلیش وتی: مـن خـاوەنی دۆلارێـک لـەو پارەیـە نـیم. ئینجـا فەرهـەنگێکی دایـە دەسـت پیاوەکـەو پێـی وت: وشـەی ئەستەمم بۆ بـدۆزەرەوەو پیشانمی بـدە. کـابرا لـەناو فەرهەنگەکـەدا بەشـوێن وشـەی ئەسـتـەمدا گـەڕاو نەیدۆزییـەوە. شـۆرل لـەنێو چەکمەجەی مێزەکەیدا پارچە کاغـەزێکی بـۆ دەرهێنـاو پێـی وت: ٢٥ ساڵە ئەو وشەیەم لابردووەو سڕیومەتەوەو شتێک نییـە لـەدونیادا کـە ناوی ئەستەم بێت.

> ئەوە تۆیت کە ئەستەم دەهێنیتە گۆڕێو دەوروخولی خـۆتی پـێ دەدەیـت. ئەگـەر بڕیـار بـدەیتو بـیر بکەیتەوەو دەستبەکار بیت ئەودەمە هـیچ ئەسـتەمێک لەگۆڕێدا نابێت.

فڕۆکـەکان شـتێکیان هەیـە نـاوی بـەرگ(*undroo*)ە، کاتێـک کـە فڕۆکەی تازە بۆ یەکەمجار دەچێتە ئاسمـان پێویسـتە فڕۆکەوانەکـەی

بەخێراترین خێرایی‌و پاشان خاوترین خێرایی لێیبخورێت تاوەکو سنوری تواناکانی ئەو فرۆکەیەی بۆ دەربکەوێت، بەڵام تواناکانی مرۆڤ بەهیچ جۆرێك سنوریان بۆ نییە.



لەراستیدا من زۆر خۆشحاڵ دەبم کاتێك کە خەڵکی دەبینم بەمەبەستی کەڵك وەرگرتن دەچنە کۆڕو سیمینارەکان.

هەروەها زۆریش خۆشنود دەبم سەروەختێك کە دەیانبینم سۆراخی هەر دەروازەیەك دەکەن تاوەکو لەرێگایەوە دەستگیرۆیی خەڵکانی دی بکەن.

***

ئەرکی کردەیی

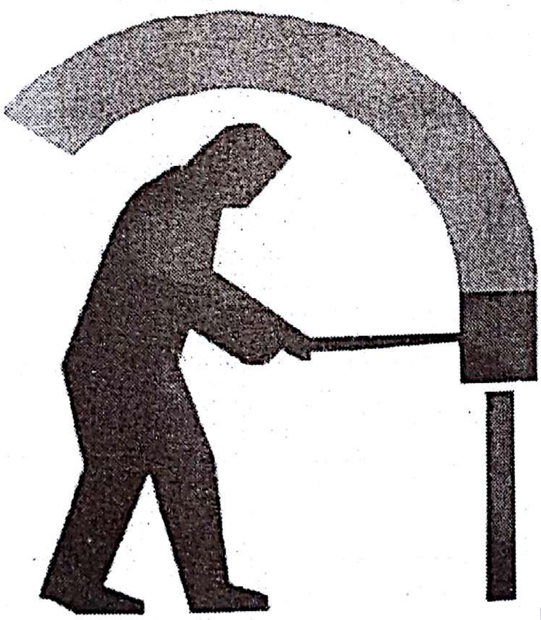
ئەو شتانە دەستنیشان بکە کە لەتواناتدا هەیە لەماوەی ژیانتدا جێبەجێیان بکەیت.. پاشان ئەو هۆکارانە دیاری بکە کە بەهۆیانەوە ئەو ئامانجەت جێبەجێ دەکەیت.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



متمانە
بەگژ شۆکەکاندا دەچێتەوە

ئەو مرۆڤەی کە بەشێوازێکی تەندوســـت بیردەکاتـــەوە دەزانێت ئامانجەکانی چین و.. ئـەو ئامانجانـەی دەیگەیەنـە کوێ. سەروەختێکیش دەکاتـە ئەو شتەی کە خۆی دەیەوێت لەوێوە بەرەو دورتر دەڕوانێـت و دورتر دەبینێت.



لەسەرەتادا دەپرسین و دەڵێین: متمانە بەخۆبون لەکوێوە سەرچاوەدەگرێت؟ دواتر کەسی متمانە بەخۆبو دەگاتە کوێ؟

دەبینین مرۆڤی متمانە بەخۆبو بەشێوازێکی دیاریکراو هەڵدەسورێت، بەشێوازێکی دیاریکراو بیردەکاتەوەو بەشێوازێکی دیاریکراویش هەناسە دەدات.. هەرچییەك روبداتو هەرچییەك ببێت دواجار هەر ئەو گرەو دەباتەوە..

لەیادمە هاورێیەکم هەبوو ئەم هاورێیەم پێش پێنج ساڵ لەمەوبەر سیوپێنج ملیۆن دۆلاری لەکیسچو، منیش پێموت: دوای ئەوەی ئەو برە پارە زۆرەت لەکیسچو هەستت چۆنە هەست بەچی دەکەیت؟

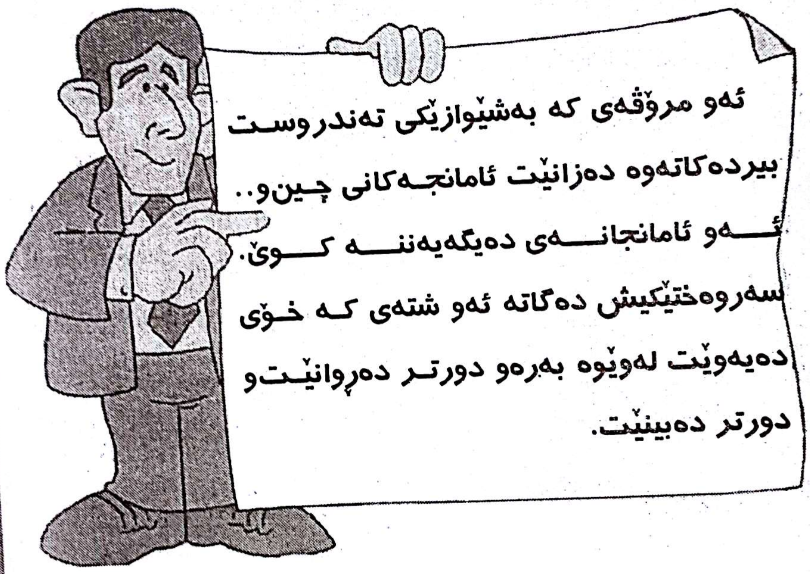
پێی وتم: ئەو پرسیارە ساویلکانەیە چییە دەیکەیت.. بێگومان قەڵسو بێزارم. منیش پێموت: بەنیازیت چی بکەیت؟ پێی وتم: کێ بوو ئەو پارەو پولەی پەیداکرد؟ من خۆم ئەو پارەو پولەم پەیداکردو جارێکی دیکەش پەیدای دەکەمەوە..

بەر لەنزیکەی مانگو نیوێك لەمەوبەر لەگەشتێك بوم هەواڵم بیست هاوڕێکەم ملیۆن دۆلاری یەکەمی دەست کەوتووەتەوە چونکە ئەو بەسروشتی کارەکەی خۆی زۆر چاك ئاشنایەو وێڕای ئەوەش متمانەی بەخۆی هەیە..

هاوڕێکەم بەشێوازێکی تەندروست بیری کردەوەو.. بەشێوازێکی تەندروست پلانی دارشتو.. بەشێوازێکی تەندروستیش کەوتەخۆو دەستبەکاربو.. بەخودی خۆیی وت: "چەندێك توشی نوشوستی ببمو بکەوم جارێکی دی هەڵدەستمەوە".

یابانییەکان خاوەنی ئەم شتە باشو چاکەن: هەر کەسێکیان چوار جار بکەوێتو توشی نوشوستی ببێت پێویستە لەسەری پێنج جار هەڵبسێتەوە.. ئەگەر شەش جاریش بکەوێت دواتر حەوت جار هەڵدەستێتەوە. تا ئەو کاتەی کە ئامانجی خۆی بەدی دەهێنێت.

مەبەست لەوە ئەوەیە کە ئامانجی خۆت بەدیبهێنیت.. بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە پێویستە لەسەرت چی بکەیت.. پێویستە لەسەرت بزانیت بەرەو کوێ هەنگاو هەڵدەگریت.

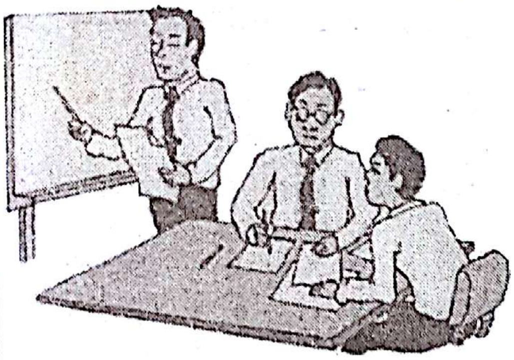


هێزی متمانە بەخۆبون خاوەنی واتایەکی گەورەیە.. چونکە هەر لەگەڵ وشەی متمانە بەخۆبون دەدرکێنیت ئیدی قسە لەسەر واتای خودیی و پاشان ئەو وێنەو فۆرمە خودییانە دەکرێت کە دواتر دەمانگەیەننە خۆ نرخاندن.

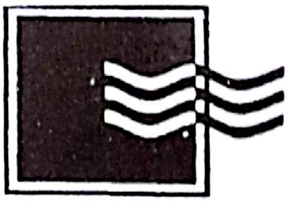
قسەکردن لەبەردەم جەماوەردا بەیەکێك لەترسە مرۆییەکان دەژمێردرێت وەکو ترس لەسەرنەکەوتن یاخود ترس لەنادیارو بەرپەچدانەوەو لێدوان و گاڵتەپێکردن، دەتوانیت، لەرێگای گەڕانەوەت بەرەو رابوردوو پاشان گۆڕینی تێگەیشتنی واقیع لەرابوردودا، بەگژ

ئەو ترسەدا بچیتەوە، ئینجا گوزەرانی ئەو ئەزمونە تازەیە بکەو تین‌و هێزی پێ ببەخشەو لەدواییدا داهێنەرانە بیرو خەیاڵ بکەرەوە.

بهێنـەرە پێشچاوی خۆت کـە لـەداهاتودا دەکەویتـە هەڵوێستێکی دژوارەوەو تۆ کەسێکی ژیریت، ئەوە پتر لـەجارێك دووبـارە بکـەرەوە دەبینیـــت جەســـتەو ئـــەقڵ پەیتاپـــەیتا دەســـتیانکردووەتە شوێنکەوتنی پرۆگرامە تازەکە..

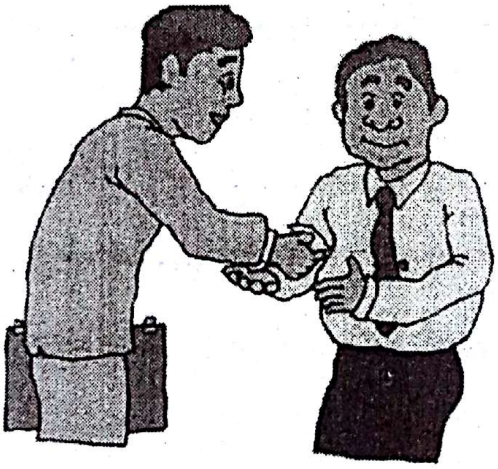


کاتێکیش کە خۆت بۆ چاوپێکەوتنی جەماوەر ساز دەکەیت هەوڵبدە زوو بگەیتەجێ‌و ئامادەبیت تاوەکو کتوپڕ نەچیت بەسەر خەڵکەکەدا، دیدار لەگەڵ خەڵکەکەدا بکەو تەوقەیان لەتەکدا بکە بۆ ئەوەی بەربەستەکانی نێوان خۆت‌و خەڵکی تێکبشکێنیت. سەروەختێکیش کە لەبەردەم جەماوەردا رادەوەستیت تەماشای کەسێك بکە کە خۆشت دەوێت یاخود روخسارو سیمایت بەلاوە نامۆ نییە. پاشان هێدی هێدی بازنەی بینین‌و تەماشاکردن فراوان بکە.



لەبیرمە کاتێك کە لەبەردەم نزیکەی ١٠٠٠کەسدا یەکەمین لێکچەرم دا پێشتر پێیان وتم: لەبەردەم ١٠٠٠ کەسدا دەدوێیت. منیش وتم: هیچ کێشە نییە. بەڵام هەر لەگەڵ چومە سەر تەختی شانۆکەو لەوێوە ئەو ژمارەیە لەخەڵکیم بینی هەستم کرد کە ناتوانم لەبەردەم ئەو ژمارەیەدا رابووەستم، ئیدی لەبەرخۆمەوە وتم: چی منی هێنا بۆ ئێرە؟

خێرا لێرە بچۆرە دەرەوە.. دروست چوشمە دەرەوە، ئیدی ئەو پیاوە هات بۆ لام کە لەتەنیشتمەوە راوەستابوو، پیاوێك بوو باوەڕی بەتواناکانی من هەبوو، کابرا پێی وتم: بۆ کوێ دەچیت؟ پێموت: بەرەو نزیکترین دەرگا تاوەکو لێوەی بچمە دەرەوە. پێی وتم: بگەڕێرەوەو قسە لەگەڵ خەڵکەکەدا بکە.. بەگەرمی لەگەڵیاندا بدوێ.. پێیان بڵێ ئەمڕۆکە ئاشنای شتگەلێکی زۆر دەبن. دروست



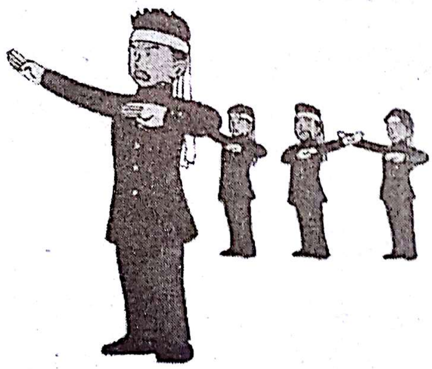
منیش چومەوە ژورێو یەکەم وشەم دەربڕیو دەنگەکەم گۆڕابو چونکە نەمدەزانی دەنگەکە چۆن لەزارم دەردەچێتو، وام هەستکرد کە هەمووان تەماشام دەکەن. ١٠٠٠

کەرەتی ٢، واتە ٢٠٠٠ چاو، تەماشام دەکاتو منیش دەمەوێت بچمە دەرەوە بەڵام ناتوانم. دەمەوێت دوو وشە قسە بکەم بۆ ئەوەی شتەکە ببڕێتەوەو تەواو بێت. کاتێك کە لەقسەکانم بومەوە دەرچومە دەرەوەو وتم جارێکی دی دوبارەی ناکەمەوە.. هێندەم بەسە لەبەردەم ٣٠ یاخود ٤٠ کەسدا رابووەستمو ئەوە بۆ من گونجاوە. ئەوجا جارێکی دیکە کابرا هاتەوە بۆ لامو پێی وتم پێویستە لەسەرت کەرەتێکی تر لێکچەر بدەیت. پێموت: ناتوانم. پێی وتم: زۆر چاك گوێت لێبێت بزانە چیت پێ دەڵێم، جارێکی تر نەڵێیت ناتوانم.. بڵێ نامەوێت.. چونکە دروست ئەگەر بتەوێت کارێك بکەیت دەیکەیت.. سبەی دەتوانیت لێکچەر لەبەردەم خەڵکیدا بدەیت.. لەوبارەیەوە متمانەت بەخۆت هەبێت..

لەبەرخۆمەوە وتم پێدەچێت ئەم کابرایە شێت بێت.. ئەی نەیبینی جاری پێشوو چیم بەسەر هات؟ من نامەوێت لەبەردەم ئەو ژمارەیەدا لەخەڵکی بدوێم.. من بەقسەکردن لەگەڵ ٤٠ کەسدا بەس دەکەم، تا ئەوە بوو کەرەتێك قسەم دەربارەی "باوەڕ" کردو لەقسەکانمدا وتم کاتێك کە هاتم بۆ ئەم وڵاتە هیچ کەس نەیدەناسیمو.. پارەو پولیشم پێ نەبوو.. وێڕای ئەوەی بۆ ئەوەی کەسێکی عەرەب لەم وڵاتەدا

دابمەزرێنرێت ئەوە کارێکی سەختو ئەستەم بوو، دەبووە ژمارە ٣٠ لەدامەزراندندا، پاشان.. بۆچی من دادەمەزرێنن؟

هـەموو ئـەو بـاوەڕو بۆچـونانەم هـەبوو هەربۆیـە هـیچ نـەدەبزوام.. هیچم نەدەکردو دەستەوسان بـوم.. ئینجا لەبەرخۆمـەوە وتم: ئەگـەر هـیچ پـارەو پـولم پـێ نـەبێت ئـەوە کـەی کێـشەیە خـۆ هـەموو دەوڵەمەنـدانو سـەرمایەدارانی جیهـان هـەر لەسـفرەوە دەسـتیان پێکـردووە، ئەگـەر بەتەمـەنیش بـچوك بم ئـەوا ئـەوە باشـتر، ئەگـەر عەرەبیش بم ئەوا عەرەبەکان سەرداری جیهانن..



کاتی ئەوە هـاتووە بکەومـە خـۆو بجـولێم.. کەوتمـەخۆو سـەفەرم کـردو تەماشـام کـرد کارێـك لەچـاوەڕوانیمدایە.. کـاری قاپـشۆریی.. باشـترین کەسی قاپشۆر بـوم لەکەنـەدا، لــەرێگای قاپشۆرییـــشەوە گەیشتمە کارگێڕیی باڵا چونکە من لەماوەی کارەکەمدا کە شەش ساڵ بوو خەڵکیم دەبینی هەڵدەسوڕان.. بەڕێوەبەری گشتیم دەبینی نـانی

دەخــواردو.. دەجــولا.. دەمبینــی گــەر کێشەیەکی هەبووایــە چــی دەکرد.. چۆن بیری دەکردەوە.

جارێکیان لەزەلامێکم پرسیو پێموت: ئەگەر کێشەیەکی گەورەت هەبێت چی دەکەیت؟ وتی: کابرایەکی چینی هەیە هەمان پرسیاریان لێکرد ئەویش لەوەلامدا وتی: "گرنگ نییە، تۆبڵێی چیم بەسەربێت، گەر نەمکوژێت هێزم زیاتر دەکات".

کاتێك کە لەگەشتو گەڕانەکانم دەگەڕێمەوە بەئاشکرا گۆڕانکاریی لەخەڵکیدا دەبینم، دەبینم هەیانە بە جەڵتەی دڵ مردووەو.. هەیانە توشی کەم ئەقڵیی بووەو.. هەشیانە شتێك لەلەشیدا هەڵتۆقیوە.. ئەی تەندروستییو لەشساغیی چی بەسەر هات؟ بۆچی، بەمەبەستی جوڵانو هەڵسوڕان، کار بەبەرنامەیەکی وەرزشیی نەکەین..

لەیابان یەکەم شت ئەو کەسە دەیکات سەروەختێك کە لەدەرەوەی وڵاتەوە دێت ئەوەیە کە بەشێوازێکی رێكو راست هەناسە دەداتو.. بەشێوازێکی رێكو پێك دەجولێت، کاتێك کە لێم پرسین بۆچی وا دەکەن؟ پێیان وتم: چونکە ئێمە کارتێکەری دەرەکیمان هەیە کارمان تێ دەکەنو ئەم کارەی کە ئێمە دەیکەین وا دەکات ئەو کارتێکەرانە کارمان تێ نەکەن..

ئـــەوان بەشـــێوازێکی تەندروســـت دەبـــزوێنو.. بەرێـــژەی ١٠٠٪ وەبـــەردەهێنن و هـــەموو ئـــەو ســـەنتەرانەی وزە کـــە هەیانـــە ئەوپـــەڕی بەهێزو پتەو دەکەن..

ئـــەوە بهێنـــەرە خـــەیاڵی خـــۆت ئەگـــەر بەڕێوەبـــەرێکی عـــەرەب ئـــەم قسەیە بەهەموو فەرمانبەرەکانی بڵێت: "بۆ چەند خولەکێك شتەکانی دەستتان دابنـێن تـاوەکو بەشێوازێکی تەندروست هەناسە بدەین و پاشان بەشێوازێکی دیاریکراو بجولێین". ئەودەمـە خـەڵکی لـەبارەی ئەو بەڕێوەبەرەوە دەڵێن ئەقڵی ناتەواوە، چونکە، گەرچی ئـەم کـارە ئەوپەڕی کاریگەرە، ئەوان لەسەری ڕانەهاتون..

پێویستە کاتی ئەوە بێت کە مرۆڤ بەخۆی بڵێـت: "دەتـوانم هـەموو تواناکانم بەکاربهێنم". منیش دەپرسم داخـۆ کـێ لەئێمـە بـەکردەوە ١٠٠٪ تواناکـانی خـۆی بـەکاردەهێنێت؟ وەڵامەکـەی ئەمەیـە: هـیچ کاممان..

پێویـستە لەسـەر مـرۆڤ فێـری چـۆنێتی پەیوەنـدیگرتن لەگەڵ کەسانیتردا بێت. فێری ئەوە ببێت کە چۆن مامەڵە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا دەکات؟ چۆن هەڵسوکەوت لەگـەڵ منداڵەکانیدا دەکات؟ فێری شتگەلێکی لەمەڕ کەشەپێدانی مرۆیی ببێت.. بەردەوام لەتواناکانی خۆی پتر بکات..

جارێکیان لە(مۆنتریال) لێکچەرم دەدا، هەر بەو بۆنەیەوە دەمەوێت ئاماژە بۆ ئەوە بکەم لەنێو هەر ٥٠ کەسێك لەو کەسانەدا کە ئامادەی ئەو کۆڕو کۆبونەوانـە دەبن کەسێك هەیـە دەیـەوێت لەبایـەخ و ڕێزی وانەبێژەکە کەم بکاتەوە، ئیدی لاپـەڕەی ڕۆژنامـەکان هەڵدەداتـەوەو لەبەرخۆیەوە دەڵێت ئەو کەسە کێیە کە دەتـوانم ئەمرۆکـە بەدیقـەوە سەری پێ بنێمەوە؟

ئـەو شـێوازو ڕێگایـەش کـە ئـەو کەسـانە بەکاریـدەهێنن دانیـشتنە لەبەردەم وانەبێژو ڕۆشـنایی خـستنە سـەر شـتێکی دیـاریکراوە، لـەم ڕێگایەشەوە دەتوانن وانەبێژەکە جاڕس بکەن، منیش لەو لێکـچەرەدا خانمێك لەبەردەممدا دانیشتبو پێدەچو دەیویـست قـەڵس و هەراسـانم بکات ئیدی منیش کەوتمە خۆو پاشان تەماشایەکم کردو تەماشایەکی ئەوە تـەنیشتیشیم کرد ئینجا جارێکی دی تەماشـایم کـردەوەو ئـەوجا جوڵەیەکم کردو کەڕەتێکی دیکە سـەیرم کـردەوەو وام کـرد هـەمووان تەماشای بکەن تا ئەوە بوو لـەڕوی دەرونییـەوە مانـدوم کـرد.. ئەمـە چونکە من ئەودەمە کۆنترۆڵی متمانە بەخۆبونی خۆمم کردبو.

لەپاش لێکچەرەکە زەلامێك هات بۆ لام و پێی وتم:

من ئەزانم تـۆ بۆچـی ئـەو کـارەت لەگەڵ ئەو خانمەدا کـرد.. پێت وت یاری لەگەڵ گەورەدا مەکە.



مـرۆڤ ئەگـەر پێبکـەنێت توانـای تێگەیشتن و شت وەرگرتنی ١٤ جارو بگرە ١٤٪ زیاد دەکات. کاتێك کە بەشێوازێکی تەندروستیش هەناسە دەدات وەرگرتنی ئۆکسجین ١٨ جار پتر دەبێت، کەواتە پێویستە لەسەرمان بەشێوازێکی تەندروست هەناسە بدەین و بەشێوازێکی تەندروستیش بجولێین و، هەموان دەشزانین کە خودای پەروەردگار مرۆڤی بۆ ئـەوە دروستکردووە تـاوەکو بیر بکاتـەوەو بجولێت و خاوەنی ئامانجگەل بێت بۆ ئەوەی برەو بەئەقڵی بدات..

هەروەها پێویستە لەسەرمان ئـەوە بزانین شتێك هەیە نـاوی "دەستکەوت"ە و، شکست بوونی نییە، چونکە ئـەو مرۆڤـەی کـە توشی شکست دەبێت لەشکستدا سەرکەوتووە، ئـەو مێشکەی کـە هەیەتی وای لێکردووە کە لەشکستدا سـەرکەوتوبێت.. ئـەو کەسـە سـەرنەکەوتویەکی جیهانییـە. مێـشك جیـاوازی لـەنێوان شـتی راستەقینەو شتی ناراستەقینە نازانێت، مێشك لەسەر ئەو بارەی خۆت گەورەت دەکات.

ئەرکی کردەیی:

بهێنەرە پێشچاوی خۆت کە لەداهاتودا دەکەویتە هەڵوێستێکی دژوارەوەو تۆ کەسێکی ژیریت، ئەوە پتر لەجارێك دووبارە بکەرەوە دەبینیت جەستەو ئەقڵ پەیتاپەیتا دەستیانکردووەتە شوێنکەوتنی پرۆگرامە تازەکە..

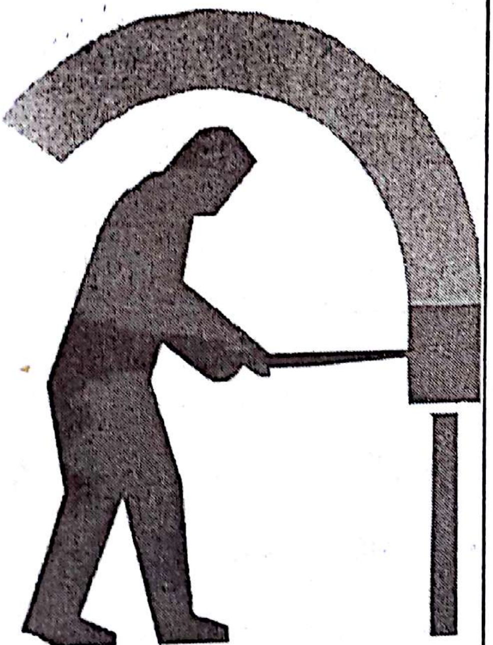
....
....
....
....
....
....
....
....



هاندەرەکـــانی

هۆکـــاری زۆرینـــەی گیروگرفتـــەکان بـــۆ ئـــەوە دەگەڕێتـــەوە کەســـی یەکـــەم دەیەوێت کەسی دووەم وەکـو ئەو بێت و بەوجۆرە بکات کـە ئەو دەیەوێت. بۆ نموونە ئەگەر کەسێک پێت بلێت پێویـستە لەسەرت بەو چەشنە بکـەیت بۆ ئـەوەی پەسـەندترو باشتر بیت، رەنگە ئەمە لەڕوانگـەی تێگەیـشتنی خـودیی ئـەوەوە پەســەندتر بێــت، بــەڵام لەڕوانگـــەی تێگەیـــشتنی خودیی منەوە پەسەندتر نییە.

١ - تێگەیشتنی خودیی



تێگەیشتنی خودیی وشەیەکە دەرکو بەهاکانو نەریتەکانی تۆو واتای شتەکان بەلای تۆوە دەگرێتەوە، چونکە منداڵ سەروەختێك کە لەدایك دەبێت ئەو زمانەی نییە کە بەهۆیەوە روبەروی جیهان ببێتەوە، ئەو زمانەی کە تێی دەگات، هەربۆیە لەسەرەتادا وشەکانی دایەو بابە فێر دەبێتو پاشان ناوی شتەکان فێر دەبێتو لێرەشەوە دەست بەکۆکردنەوەی زمان دەکات تا ئەودەمەی کە رووەو جیهان دەڕواتو بەهۆی ئەو زمانەوە روبەروی دەبێتەوە..

کەواتە تێگەیشتنی خودیی دەرککردنی ئەو منداڵە بەشتەکانو باوەڕو بەها سەرەکییەکانی دەگرێتەوە، چونکە کاتێك کە ئەم منداڵە دێتە دونیاوە ئەوەی بۆ دەردەکەوێت کە خەڵکی بەزمانێکی تەواو جیاواز لەزمانی ئەو دەدوێنو قسە دەکەن، مەبەستم لەجیاوازی جیاوازی نییە لەجۆری ئەو زمانەدا کە ئایا زمانی عەرەبیە یان ئینگلیزی یان فەرەنسی بەڵکو مەبەست لەجیاوازییە لەتێگەیشتنو لەبەهاو باوەڕو بۆچونەکان. لێرەشەوە بەرکەوتن لەهونەری پەیوەندیگرتندا دێتە ئاراوە چونکە هەموو کەسێك داکۆکی لەبەهاکانی خۆی دەکات.. داکۆکی لەبۆچونی خۆی دەکات.. هەموو

مرۆڤێك خاوەنی شتگەلێکە لەروی ماناوە لەشتگەلی خەڵکانی دی جیاوازە.. ئیدی ئەگەر بەتێگەیشتنو باوەڕو بەوتای شتەکان لەروانگەی منەوەو بەبەهاکانی خۆم لەگەڵت بدوێم هەموو ئەوانە تەواو لەتۆ جیاوازو جودا دەبن، ئەودەمە بەرکەوتنێك لەهونەری پەیوەندیگرتندا رودەدات چونکە تێگەیشتنی خودیی کە هەموو شتێك دەربارەی من.. پەیوەندیم بەخۆمەوە.. کارامەییەکانم.. ئەزمونەکانم.. زمانەکەم.. بەهاکەم دەگرێتەوە..

ئەمەش ٩٠٪ پێش تەمەنی حەوتساڵی دروست دەبێت

کاتێك کە هێمە دونیاوە جیهانێکی جیاواز لەجیهانی یەکەمم، کە جیهانی دایەو بابەیە، دەبینم.. چونکە جیهانی خوێندنگا جیاوازە لەجیهانی دایەو بابە، من، تێگەیشتنێکی خودیی دیاریکراو، پرۆگرام کراوم و سەروەختێك کە هاتومەتە دونیای دەرەوە تەماشا دەکەم خەڵکی بەتێگەیشتنێکی دی جیاواز لەتێگەیشتنی من قسە دەکەنو دەدوێن..

بۆ نموونـه بەتێگەیـشتنی مـن متمانـه گـرنگو بایەخـداره بـەڵام بەتێگەیـشتنی ئـەو یـاخود تێگەیـشتنی کەسـێکی تـر گـرنگ نییـه، بەتێگەیـشتنی مـن لێکتێگەیـشتن گرنگـەو دەمـارگیریی ناپەسـەندە، بەتێگەیشتنی ئەو یـاخود کەسـێکی دیکـه دەمـارگیریی یـاخود شـەڕو بەگژداچون شتێکی ئاساییو سروشتییه.

***

تایبەتمەندییەکانی تێگەیشتنی خودیی

تێگەیـشتنی خـودیی خـاوەنی ئـەم سـێ تایبەتمەندییــەی لای خوارەوەیە:

یەکەم: وەرگیراوە

چونکە لەپرۆگرامکردنـەوە سەرچاوە دەگرێت، لەبەرئـەوەی ئێمـە لـەباوكو دایـكو پاشـان لەخوێنـدنگاو ئـەوجا لـەهاوڕێیانو پاشـان لەهۆیـەکانی ڕاگەیانـدنو ئینجـا لـەخودی کەسـەکە خـۆیو پاشـان لەناوەندی کۆمەڵایەتیو لەناوەندی خێزانییەوە وەریدەگرین..

کەواتــە تـۆ پرۆگرامکردنێـك پرۆگـرام کراویـتو لەبەرئـەوەی کـە وەرگیراویشە هەربۆیە ئێمە دەتوانین بیگۆڕین چونکە پرۆگرامکردنە.



دووەم: ڕێکخراوە

چـونکە دەخوازێـت هـەر لەهـەمان شـوێندا بمێنێتــەوەو نایــەوێت ڕووەو شــوێنێکی دیکــە

بجوڵێت چونکە داکۆکی لەخۆی دەکات.. کەواتـە ڕێکخراوەو داکۆکی لەخۆی دەکات، چونکە هـەر لەگـەڵ تێگەیشتنی خودییت دەستگیر دەبێـتو هــەر لەگــەڵ زمـانو واتـاو دەرکێکـت دەسـتگیر دەبێـت دەسـبەجێ داخـڵ بەناوچـەیەك دەبیـت ناوچـەی "پـشوو" یـاخود ناوچـەی "ئـارامیی" پـێ دەوترێت. مەبەسـت لەوەیـە هـەموو شتێك پێویستە لێرە لـەم ناوچـەیەدا بێـتو ئەگـەر لـێ دەربـچیت یـان هـەر گۆڕانێك لەژیانتدا روبدات بەتوندی بەرەنگاریی دەکرێت چونکە ئەمە جیاوازە لەو ناوچەی پشووە کە لەناوەوەتدا هەیە.

لەبەرئەوەی لەم ناوچەیەدا مرۆڤ هەست بەئارامیی دەکات، چونکە خاوەنی ئەو دەستهاتو دەرامەتەیە کە وای لێ دەکات بەباشیی بژیو خاوەنی ئەوماڵو خانووەیە کە دەیگرێتە خۆیو خاوەنی ئەو کارەیە کە پێشان هەوڵی بۆ دەداو ئەوەشی هێناوەتەدی کە پێشتر خواستی بوو..

مـن ئـەم ناوچـەی ئارامییـە بـەناوی ناوچـەی "مەترسـیی" نـاودێر دەکـەم چـونکە مـرۆڤ ئەگـەر بەئەندازەیـەکی زۆر دڵنیابێـت ئەودەمـە تواناکانی خۆی بەکارنابات، لەبەرئەوەی نازانێت بـەکاری نـەبردووە.. هەربۆیە خۆشنودو بەختیارە.. کەواتە لەپای چی خۆی ماندو بکات؟

بەو هۆیەشەوە رۆتین دێتە نێو ژیانییەوەو نائومێدییەکان و ئێش و ئازارە دەروونییەکان دەست پێ دەکەن، کەسانێکی زۆر دەبینین خاوەنی هەموو ئەو هۆکارانەن کە لەماوەی ژیانیاندا بەختیاریان دەکات بەڵام لەراستیدا کەساس و نەخۆشگەلی دەروونیین لەبەرخۆیانەوە دەڵێن: "بۆچی بگۆڕێم.. من بەم چەشنە بەختەوەرم". بەڵام لەناوەوەی خۆیدا هەست بەبێزاریی دەکات چونکە هەموان لەدەوروبەری لەجوڵەو گۆڕانێکی بەردەوامدان و ئەویش لەخاڵێکی دیاریکراودا چەقی بەستووە.

لێرەدا بەسەرهاتی هاوڕێیەکم دەگێڕمەوە کە خاوەنی چێشتخانەیەك بوو ماسی برژاوی پێشکەش بەمیوانەکانی دەکرد، کەڕەتێك پێی وتم: ئەزانی ئەم ماسییە بەراستی برژاوە بەڵام بێتامە؟ منیش پێموت: ماسییەکی دی لەجۆرێکی تر بهێنە شەڕ لەگەڵ ماسییەکەتدا بکات و بەشوێنیدا رابکات ئیدی ماسییەکەی تۆ لەناو ئاوەکەدا بجوڵێنێت چونکە ماسییەکەی تۆ لەناوچەی ئارامدا دەژی و ئەو چالاکییەی نییە کە بەهۆیەوە ماسولکەکانی بەهێز دەبن، دروست هاوڕێکەم دوای ئەوەی کە ئەو کارەی کرد



ئیتر تامی ئەو ماسییە برژاوە کە پێشکەش بەمیوانانی چێشتخانەکەی دەکرد گۆڕاو بەتامتر بوو.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێك خانووەکەی بگۆڕێت لەسەرەتادا هەست بەناسەقامگیریو نائارامی دەکات، هەروەها گۆڕینی کاریش بەکارێکی تازە هەر بەهەمان شێوەیە گەرچی رەنگە کارە تازەکە لەکاری یەکەم باشتریش بێت بەڵام کەسەکە لەسەرەتادا هەست بەنائارامی دەکات چونکە دەبینێت لەناوچەی پشوو چووەتە دەرەوە..

کاتێك کە داوا لەکەسێك دەکەیت بڕیارێك بدات تۆ بەهۆی ئەم داوایەتەوە ئەو کەسەت لەناوچەی ئارامو پشوو هێناوەتە دەرەوە، کاتێکیش کە لەو ناوچەیە هێتە دەرەوە هەڵبەتە بەشێوازی خۆیو بەرێگای تایبەتی خۆی لەو ناوچەیە دەردەچێت نەك بەشێوازو رێگای تۆ، چونکە کەس ناتوانێت کەس بگۆڕێت.



زۆربەی گرفتەکان بەو هۆیەوە دروست دەبن کەسی یەکەم دەیەوێت کەسی دووەم وەکو ئەو وا بێتو بەو جۆرە بکات کە ئەو دەیەوێت، ئیدی ئەگەر کەسێك پێتی وت پێویستە لەسەرت بەو چەشنە بکەیت بۆ ئەوەی باشتر بیت، رەنگە ئەمە بەلای ئەوەوە باشتر بێت بەڵام بەلای منەوە باشتر نییە.



لەبەرئەوە پێویستە لەسەرت زانیاری کۆبکەیتەوەو ئاسۆکان فراوان بکەیت بۆ ئەوەی واتایەکی نوێ بەشتەکان بدەیتو خەڵکی هان بدەیت بیربکەنەوەو بڕیار بدەنو بجولێن، سەروەختێکیش کە ئەو کارە دەکەیت دەبینیت خەڵکی لێتەوە فێردەبن.

یەکێک لەگرفتە سەرەکییەکانی نێوان باوکانو رۆڵەکان ئەوەیە کە باوکەکە دەیەوێت کوڕەکەی شتێکی دیاریکراو بکاتو دایکەکەش دەیەوێت کچەکەی شتێکی دیاریکراو بکات، مادامەکی مرۆڤیش حەز دەکاتو دەخوازێت شتێکی دیاریکراو بکات دواتر لەکردنی ئەو شتەدا سەرکەوتو دەبێت چونکە هەموو کەسێک خاوەنی تێگەیشتنی خودیی خۆیەتی، ئەم تێگەیشتنەش لەوپەڕی تینو بەهێزیدا دەبێتو ئەم تێگەیشتنە پرۆگرامکردنی ئەو کەسەی لەخۆگرتووە..

بەڵام ئەگەر مرۆڤ شتێك بکاتو ناچار بەکردنی ئەو شتە بکرێت ئەو کاتە ئەو شتە لەدەرەوەی تێگەیشتن خودییەکەیو لەدەرەوەی بەهاکانیو لەدەرەوەی بۆچونو لەدەرەوەی ئامانجەکانیدا دەبێت..

کەواتــە پێویــستە لەســەر بناغــەی تێگەیشتنی خۆم، خۆم بگۆڕێم نەک لەسـەر بناغەی تێگەیشتنی کەسێکی دیکە.

بۆ نموونـە ئـەو دایکـەی کـە بـەکوڕو کـچەکەی دەڵێـت: "پێویستە لەسەرت ژورەکەت پاك بکەیتەوە"و لـەدوای کـەمێك دەگەڕێتـەوە بۆ لای کوڕو کـچەکەی‌و تەماشا دەکات ژورەکـەی پـاك نییـە، دایکەکە دەڵێت: "پێویستە لەسەرت هـەر ئێستا ژورەکـەت پـاك بکەیتـەوە". دەبیـنین ئـەو دایکـە کـۆنترۆڵی رۆڵـەکانی دەکـاتو لەروانگـەی تێگەیشتنی خۆیەوە داوای شتیان لێدەکات هەربۆیە هەست بەتوڕەیی دەکات چونکە ناتوانێت وا بکات منداڵەکانی ژورەکەیان پاك بکەنەوەو ئەودەمـە لـەبیری دەچێتەوە کـە لـەم داوایـەدا بەشداری داواکـەیان بکـاتو ئەمـەش لەتێگەیـشتنی ئـەودا بەشـداری‌و هاوبەشـیکردنی پێدەڵێن کـە فێـری بـووەو لـەیادی دەچێت کـە ئـەم بابەتـە بخاتـە چوارچـێوەی دەسـتکەوتەکانییەوە، بـەڵام ئـەوەی کـە بەسـەر منداڵەکاندا هاتووە ئەوەیە کە پێیان دەوترێت پێویستە لەسەرتان واو

وا بکەن‌و ئەم منداڵەش تێناگات کە بۆچی ئەو کارە دەکات‌و چۆن چۆنی دەیکات؟

لێرەدا روداوێکی سەیرو سەمەرەم دێتەوە یاد، دوای ئەوەی کە خوای پەروەردگار دوو کچە دووانەکەی پێ بەخشین‌و ئەو کاتە من لەدەرەوە بوم ئیدی پزیشکەکان پێیان وتم پێویستە لەسەرت سەردانی پزیشکێکی پسپۆر بکەیت بۆ ئەوەی بەهەندێك لەو شتانە ئاشنات بکات کە دواتر دەربارەی دووانەکە پێویستیت پێیان دەبێت، دروست پزیشکێکی پسپۆریان پێ ناساندم‌و منیش چوم بۆ نوسینگەکەی بۆ لای‌و تەماشام کرد نوسینگەکەی کەوتبو بەسەر یەکداو زۆر شپرزە بوو قاچی خستبووە سەر قاچ‌و ئنجا لەگەڵم کەوتە قسەو باسی سیستەم‌و رێخستنی بۆ کردم، منیش پێموت: نا من لەچەشنە رێکخەرەکانم.. دروست سەیرو مایەی سەرسوڕمانە مرۆڤێك خۆی خاوەنی شتێك نەبێت‌و خەڵکی دیکە هانبدات کە پێوەی پابەند بن.

***

سێیەم: دینامیکییە:

مەبەست لەوەیە کە بەردەوام هەوڵ بۆ باشبون و گەیشتن بەباشتر دەدات بەڵام بەو مەرجەی کە ئەم باشبونە بەتێگەیشتنی تایبەتی ئەو خۆی بێت نەك بەتێگەیشتنی کەسێکی دیکە..

من دەمەوێت پێشبکەوم.. من دەمەوێت گەورە ببم..
من دەمەوێت باش ببم

چونکە مرۆڤ بەهۆی دەستکەوتەکانییەوە گەورە دەبێت، هەر ئەمەشە داخوازییە سەرەکییەکەی ئەو، پێویستییشی بۆ پارەوپول لەریزبەندیی پێویستییەکانیدا ژمارە" ٧"ە.

چونکە دەستکەوتەکان هەستی ئەوە لای مرۆڤ دروست دەکەن کە پێشدەکەوێت یاخود خۆی گەورە دەکات و گەشە بەخۆی دەدات، هەستی ئەوەی لا دروست دەکات کە لەنێو ئەم ژیانەدا خاوەنی ئامانجە، چونکە دینامیکا واتە بەردەوام دەبزوێت و دەبزوێت بەڵام بەو مەرجەی کە ئەم جوڵانە لەروانگەی تێگەیشتنی تایبەتی خۆتەوە بێت، بەڵام ئەگەر بەگوێرەی تێگەیشتنی کەسێکی تر بێت سەرکەوتو نابێت لەبەردەوامبون: کەواتە پێویستە ئەو دینامیکایە بەگوێرەی تێگەیشتنی تایبەتی خۆت بێت.

لێرەدا بەسەرهاتێکی راستەقینەم دێتەوە یاد، لەکۆتایی ساڵانی پەنجاکاندا پیاوێک هەبوو لەکۆمپانیای (فۆرد) بۆ بەرهەمهێنانی ئۆتۆمبیل کاری دەکرد، ئەم پیاوە لەگەڵ فۆردی خاوەنی کۆمپانیاکەدا دەبێتە کێشە، ئەم کێشەیەش دەبێتە مایەی دەرکردنی پیاوەکەو لابردنی لەسەر کارەکەی.

پیاوەکە بڕیاریدا دەستەوسان نەبێت ئیدی بڕیاریدا رکابەری کۆمپانیای فۆرد بکاتو کۆمپانیاکە بچوک بکاتەوە، هەربۆیە بۆ ئیشکردن روی لەکۆمپانیای جیهانیی (کرایزلەر) کردو بووە بەڕێوەبەری کۆمپانیاکە، ئەم کۆمپانیایە کەوتبووە ژێر باری قەرزەوەو پتر لە ٨٠ ملیار دۆلار قەرزار بوو، زیاتر لە ٥٠٠ هەزار کرێکار بێکار دەبون ئەگەر کۆمپانیاکە دابخرێت، بەو هۆیەشەوە زیاد لە ٢٥٠٠ لقی

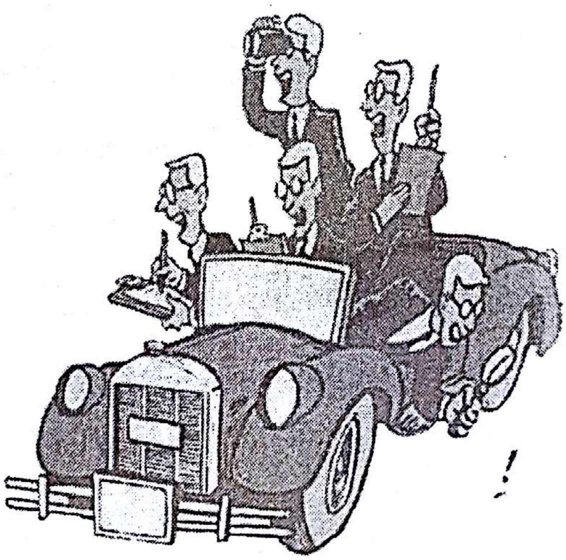


لەجیهاندا دادەخرا. کۆمپانیاکە لەپتر لە ٢٥ ملیۆن دۆلار سەرمایەی نەبوو لەنێو بانکەکاندا.

ئەم پیاوە بەجۆرێکی جیاواز دەستبەکار بوو، سەردانی کۆنگرێسی کردو داوای لەسەرۆک کرد وەکو قەرز هەندێک پارەوپولی بداتێ تاوەکو

بەهۆیەوە قەرزەکە بداتـەوەو کۆمپانیاکـە بەچالاك بهێڵێتـەوە، ئیدی سەرۆك کاتێك کە هەواڵی ئەوەی زانی بەداخستنی ئەو کۆمپانیایە ٥٠٠ هـەزار کرێکـار بێکـار دەبـن‌و دەکەونـە سـەر جادەکـان، قایـل بـوو قەرزەکەی بداتێ. ئەوەبو ٥ ملیـار دۆلاری وەکـو قـەرز پـێ بەخـشی. پیاوەکە بەخۆی‌و پارەکەوە گەڕایەوەو بیری لەوە دەکردەوە کە چی بکات‌و لەکوێوە دەست پێ بکات؟

کابرا بڕیاریدا سەرەتا باشترین کەسانی پسپۆڕو تایبەتمەند بهێنێت لەکۆمپانیاکە لەگەڵیدا کاربکەن، پـەیتا پـەیتا دەستیکردە گرنگیدان بەبەشە بەهێزەکانی کۆمپانیاکەو بەشە لاوازەکانی فەرامۆش دەکردو بایەخی بەکرێکارە بەرهەمهێنەکانی کۆمپانیاکە دەدا، ئیدی کاروبـارە ناخۆییـەکانی کۆمپانیاکـەی ڕێکخـست‌و لـەماوەی سـێ یـاخود چـوار مانگــدا کۆمپانیاکــە بەتــەواوی کەوتــەوە سـەر پێ..



لــەدوای ڕێکبونــەوەی کاروبارەکانی کۆمپانیاکە، کـابرا گرفتێکـی هــەبوو ئـەویش گرفتـی فرۆشـتن

بوو.. چی وا لەخەڵکی دەکات ئۆتۆمبیلەکانی کۆمپانیاکەی ئەم بکڕن نەك ئۆتۆمبیلی کۆمپانیاکانی دیکە؟

دەبێـت ئۆتۆمبیلـەکانی ئـەم لەئۆتۆمبیلـەکانی دی جیـاواز بێـت، پێویـستە تایبەتمەندییـەك لەئۆتۆمبیلەکانیـدا هـەبێت کـە لـەنێو ئۆتۆمبیلــەکانی تــردا بــوونی نــەبێت، دەبێــت داهێنانێــك لەئۆتۆمبیلەکانیدا هەبێت..

کابرا فەرمانبەرەکانی خۆی کۆکردەوەو ئەوەی پـێ ڕاگەیانـدن کـە نەمانتوانیوە ئۆتۆمبیلێکی تەواو جیاواز لە هەموو ئـەو ئۆتۆمبیلانـەی دی کە لەبازاڕدا هەیە دروست بکەین هەربۆیە لەماوەی شـەش مانگـدا هەموویان لەسەر کار لادەبرێن..

ئەوەبو لەماوەی شەش مانگدا، کە ماوەیەکە دژوارە بتوانرێت ئـەو داهێنانەی تیادا بکرێت، کۆمپانیاکە یەکـەم ئۆتـۆمبیلی تـەواو کـامڵی لەجیهاندا بەرهەم هێنا.. ئۆتۆمبیلە تازە دروستکراوەکە بەشەش شت قـسەی دەکـرد.. بـۆ نموونـە دەیـوت: سویـچەکەت لـەبیر نەچـێت.. دەرگاکە بەکراوەیی جێ مەهێڵە..

لەماوەی هەشت مانگدا پتر لەملیۆنێك ئۆتۆمبیل لەم جۆرە فرۆشرا، هـەروەها كابرا توانی لـەماوەی كـەمتر لەشـەش ساڵدا قـەرزەكانی بداتەوەو كۆمپانیای جیهانیی (كرایزلەر) بووە یەكێك لەپێنج كۆمپانیا گەورەكـەی بەرهـەم هێنـانی ئۆتۆمبیـل لەجیهانـدا، هـەموو ئەمانـە لەبەرئـەوەی ئـەو پیـاوە بـیری كـردەوەو دەستەوسـان نـەبوو و ئامانجێكی بۆ خۆی دانا..

ئەو بیری كردەوەو توانا بێسنورەكانی خۆی بزواند. بیری كردەوە لەسەر تـەرزو شـێوەیەك جـەق نەبەسـتێت و نەبێتە تەنها شـوێنكەوتویەكی پێـشینەكانی. بـەهۆی ئەم دەستبەكاربونەشەوە ئەو سەركەوتنە مەزنـەی بەدەستهێنا.

ئێستا ئـەو پیاوە لەسـەر ئـەو كارەی لەكۆمپانیاكـە نـەماوەو رۆیشتووەو، كەسیتر هاتووەتە ئەو جێیەوە بەڵام داخۆ ئێمە كەسمان دەزانین ئەو كەسـە كێیە كـە شـوێنی ئـەوی گرتووەتـەوە؟ هەڵبەتـە نەخێر نازانین، بەڵام بۆچی نازانین؟

چونکە ئەو کەسەی کە لەدوای ئەم پیاوە هات، ئەو پیاوە کە ئێستاکە ئێمە بەسەرهاتەکەی دەگێڕینەوە، بڕیاریدا لەسەر هەمان ئەو شێوەیە بەردەوام بێت کە پێشینەکانی لەسەربون و بڕیاریشیدا بەجۆرێك مامەڵە لەگەڵ پیشەو کارەکەی خۆیدا بکات وەك ئەوەی کورسییەك بێت بەهەموو توانایەکی هەوڵ دەدات و تێدەکۆشێت پارێزگاری لەمانەوەی خۆی بکات لەسەری بێ ئەوەی بەقوڵی بیر لەکێشەکانی کۆمپانیاکەی بکاتەوەو چارەسەرێکی ناباویان بۆ بدۆزێتەوەو بێ ئەوەی ئەو تواناو وزە مرۆییە بێشومارانە بخاتە کار کە لەیاریدەدەرەکانیدا هەیەو بێ ئەوەی خۆی روبەروی بەگژداچونەوەیەکی بەهێز بدات و داوای بەجێهێنانی ئەو شتانە بکات کە خەڵکانی تر بەدژواری دەزانن.



پێویستە مرۆڤ لەجوڵەکردن و پێشکەوتنێکی بەردەوامدا بێت و، لەبڕیارداندا دەستگیرۆیی خۆی بکات و، نەڵێت چیتر کات و وەخت نەماوە یاخود نەڵێت من لەوە بەتەمەنترم کە بتوانم گۆڕان لەژیانمدا دروست بکەم.

مـرۆڤ دەیـەوێت بـژی و خۆشەویـستیی بکـات و خۆشبویـسترێت. دەشێت لەلایـەن خـۆی و لەلایـەن خـەڵکانی دیکـەوە رەخنـە بکرێت و دەکرێت گـۆڕان بەسەر خۆیـدا بهێنێـــت بـــەڵام ئەگـــەر گـــۆڕان لەتێگەیـشتنی خـودیی ئـەو جودابێـت و لـەدەرک و لەبۆچـون و لەبـەهاکانی ئـەو جیاوازبێت دەبینین ئەم مرۆڤە بەرەنگاریی ئـەم گۆڕانـە دەکـات و لەئـەنجامی ئـەم بەرەنگاریکردنەشدا ئەم مرۆڤە لەناوچەی پـــشوو ئـــارامیی دەترازێـــت چـــونکە شتگەلێک دەکات و ئەنجام دەدات کـە نەیدەکردن و ئەنجامی نەدەدان، هـەروەها بەشێوازێکی نامۆو جیاواز بەشێوازی خـۆی ئەو شتانە دەکات و ئەنجامیان دەدات.



چـونکە تێگەیـشتنی خـودیی دەرک و هـەموو بۆچـون و بـەهاکانت دەگرێتەوەو.. هەموو شتێکی بنـەڕەتیی لـەنێو تێگەیـشتنی خودییـدا دەبینیت و دەدۆزیتەوە..

ئەمێستا پرسیارەکە ئەمەیە: چۆن چۆنی گۆڕانێك لەتێگەیشتنی خودییدا دروست بکەم؟

وەك وتمان تێگەیشتنی خودیی وەرگیراوە، ئەمێستا ئـەم پرسیارە دێتە پێشەوە: ئایا شتی وەرگیراو دەکرێتو دەشێت بگۆڕێت؟

هەڵبەتە بەڵێ، چونکە لەبنەڕەتدا لەلایەن کەسێکی دیاریکراوی بۆ نموونـە وەکـو بـاوك دایکـەوە دانـدراوە، کەواتـە دەکرێـت بگۆڕێـتو دەشێت بەشێوازێکیش بیگۆرم کە بەخۆم کۆكو تەبا بێت.

یەکـەم پێویـستە لەسـەرت ئـەوە بزانیـت کـە بۆچـونی خـەڵکی دەربارەی تۆ نـە ئەوساو نەئێستاو نـە لەداهاتوشدا گوزارشـت لـەتۆ ناکـەن، چـونکە ئـەو بۆچـونە لەسـەر بناغـەی بـەهاو سیـستەمو بیرکردنـەوەی ئـەو کەسـانە بونیـاتنراوە نـەك لەسـەر بناغـەی بەهاگەلەکانی تۆو.. بیرکردنەوەی تۆو.. تێگەیشتنی تۆ..

چـونکە مـن و تـۆو هـەمووان مـوجیزەی خـودای پەروەردگارین. ئیدی چۆن کەسێك دەتوانێت کـۆنتڕۆڵی یەکێکی دی بکات؟



هـەروەها لەیادمـە داوایـەکم بـۆ ئیـشکردن لەیـەکێك لەهۆتێلەکانـدا پێشکەش کرد ئیدی ئـەو پیاوە کـە لەوێندەر چاوپێکەوتنی لەگەڵ کردم پێـی وتم: "تـۆ هـەرگیز بەکـەڵکی ئـەوە نایـەیت ئـیش لەهۆتێلـدا بکـەیت". منـیش سوپاسـم کـردو سـەروەختێك کــە جێمهێـشت بڕیارمـداو وتم مـن لـەکارکردن لەهۆتێلـدا زۆر سـەرکەوتو دەبم، لـەناخی خۆمـدا بڕیارمـداو وتم دوابـەدوای بـەدیهێنانی ئـەو سـەرکەوتنە داوەتـی دەکـەمو ئێـوارە خوانێکی بۆ ساز دەکەم، دروست کاتێك کە بومە بەڕێوەبەری گشتی لەیـەکێك لەگـەورەترین هۆتێلەکانـدا، داوەتم کـرد، کـابرا منـی نەدەهاتەوە یاد ئیدی چاوپێکەوتنەکەیم بیرخستەوەو باسی ئەوەم بۆ کرد کە چۆن پـێم رازی نـەبوو وەرینـەگرتمو، پـێم وت: مـن سوپاسـت دەکەم چونکە تۆ بویتە هۆکارو هانتدام بۆ سەرکەوتن.

من بەتواناکانم وەکو خۆیـانو بـەخۆم بـەوجۆرەی کـە هـەم قـایلم، لێرەشـەوە دەسـت بـەقۆناغێکی دیکـە دەکـەم ئـەویش ئەوەیـە کـە

رەخنەی کەس نەکـەم، چـونکە هـەر لەگـەڵ رەخنـەی مـرۆڤێکم کـرد مانای وایە من بەو مرۆڤـە دەڵـێم: "مـن پێویـستیم لـەتواناکانی خـۆم نییە.. من تەنها رەخنەت دەکەم.. من پێویستیم بـەکردن نییـە.. مـن تەنها سەرزەنشتو لۆمە دەکەم.. من پێویستیم بـەوە نییـە کـە خـۆم گەورە بکەم.. من بەهیچ کلۆجێك پێویستیم بەوە نییە کە هیچ بکـەم، بەڵکو تەنها هەر سەرزەنشت دەکەم".

لەم بارەشدا من بەئـەقڵی ناهۆشـیارو نەستەکیی خـۆم دەڵـێم مـن پێویـــستیم بـــەتۆ نییـــە.. مـــن هـــەر سەرزەنـــشت دەکـــەمو لەسەرزەنشتکردندا دەبمە پاڵەوانی جیهان.

ئەرکی کردەیی:

بۆ ئەوەی بتوانیت بگەیتە قۆناغێك کە تیایدا تێگەیشتنی خودیی خۆت بگۆڕیت پێویستە لەسەرت بچیتە ناو ئەو پرۆگرامکردنەی کە لەنێو ناختدا هەیەو گۆڕانێکی تیادا بەرپا بکەیت.

....

....

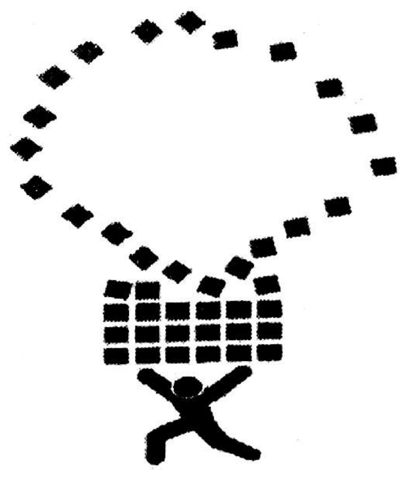
....

....

....

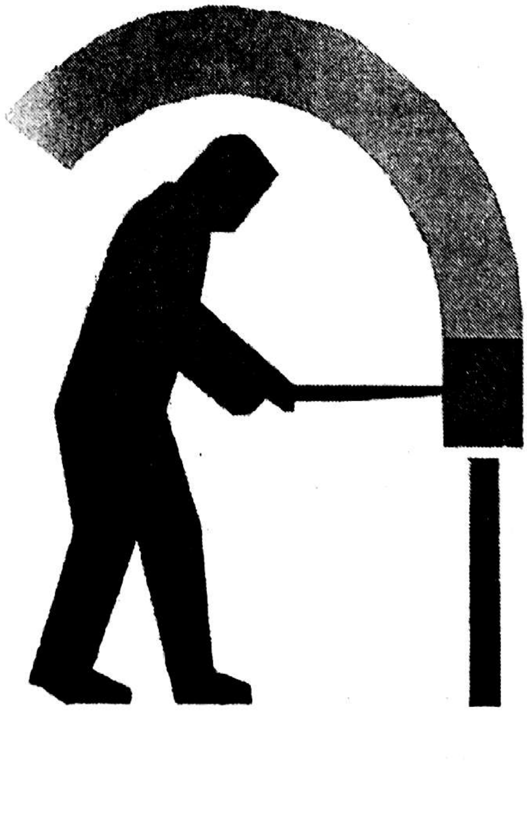
....

....



٢ـ نموونەی باڵای خودیی

سەرزەنشتی خۆت مەکە بەڵکو لێی بپرسەوە. لەهەڵەکانی خۆتەوە فێربەو هەوڵبدە پەرە بەلایەنە پۆزەتیڤ و باشەکانی نێو کەسایەتیت بدەیت و لایەنە نێگەتیڤ و خراپەکانیش راست بکەیتەوە یاخود نەیانهێڵیت و لەناویان بدەیت.



هەموو کەسێك خاوەنی نموونەیەکی باڵای ناوخۆییە دەربارەی خودی خۆی، چونکە هەموو کەسێك زۆر چاك خۆیو ئەو گرفتەش ئاشنایە کە روبەروی دەبێتەوە..

نموونەی باڵاش لەپێنج بەندو بەش پێکدێت کە ئەمانەن:

- بەشی رۆحیی
- بەشی تەندروستیی
- بەشی کەسایەتیی
- بەشی پیشەیی
- بەشی ماتەریالیی

١ـ بەشی رۆحیی: خاوەنی نموونەیەکی باڵای ناوخۆییو ناوەکیی دەبیت، چونکە تۆ زۆر چاك دەزانیت چیت دەوێت.

٢ـ بەشی تەندروستیی: دەزانیت چیت دەوێتو کێشەکانت چینو بەسروشتی تەندروستیی خۆت ئاشنایت.

٣ـ بەشی کەسایەتیی: تۆ بەمەزەندەو نرخاندنی دەرونیی خۆت ئاشنایتو دەشزانیت ئەو مەزەندەکردنە چۆن جێبەجێ دەکرێتو هێتە دی.

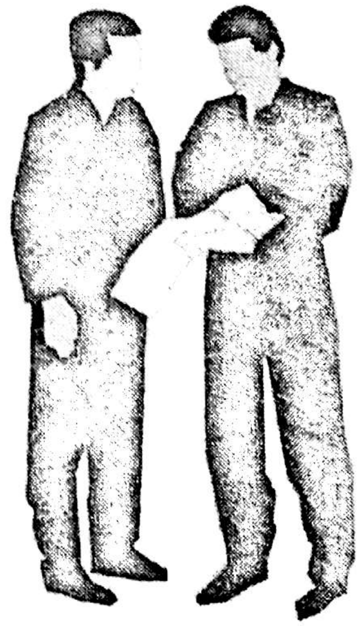
٤ـ لایەنی پیشەیی: تۆ دەزانیت لەکام لەبوارەکاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت.



٥ـ بەشی ماتەریالیی: هەروەها دەشزانیت دەتەوێت خۆت بگەیەنیتە کوێ.

بۆ نموونە لایەنی رۆحییو هەروەها لایەنی تەندروستییش تا رادەیەك هەموو مرۆڤێك دەزانێت چی دەوێت.

هەندێك لەو کەسانەش هەن کە زۆر چاك دەزانن چییان دەوێت بەڵام



نازانن چۆن چۆنی بگەنە ئەو شتانەی کە دەیانەوێت، لەبەرئەوەی کە ئەو کەسانە ناتوانن بەئامانجی خۆیان رابگەنو هەوڵیش نادەن پێی رابگەن، هەربۆیە دەست دەکەنە بەراوردکردن لەنێوان خۆیانو کەسانی دیکەداو ئەم بەراوردکارییەش سەرزەنشتو لۆمەکردنی لێدەکەوێتەوەو، دواتر سەرزەنشتی بەختی خۆیانو لۆمەی خەڵکیی دەکەن.

بۆ نموونە کاتێك کە کەسێك ناگات ئەو شتەی کە دەیەوێت دواتر دەگاتە قۆناغەکانی ناهومێدبون و نیگەرانیی و خەمۆکیی. هەموو ئەمانەش تەنها لەبەرئەوەی کەسەکە ناتوانێت بگاتە شتێکی دیاریکراوی ناو ناخی خۆی کە دەیەوێت پێی رابگات..

وێڕای ئەوە خەڵکی دەوروبەری خۆی دەبینێت دەتوانن بەو شتە رابگەن ئیدی دەست دەکات بە بەراوردکاریی‌و پاشان لۆمەی خۆی دەکاتو، دواجار رەخنە لەخۆی دەگرێت. ئاگاداربە نەکەویتە نێو

داوی ئـەم شـتانەوە چـونکە ئەگـەر بەوانـە دەسـتت پێکـرد توشـی کێشەیەکی گەورە دەبیت.

کێشەی گەورە: بەسێ شتی سەرەکی دەست پێدەکات کە ئەمانەن:

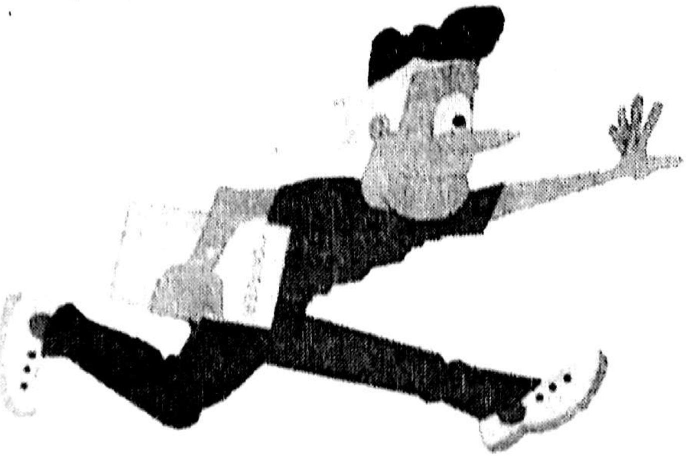
- بەراوردکردن: بەراورد لەنێوان خۆتو خەڵکیدا دەکەیت، ئەوە بزانە کە تۆ زەرەرمەند دەبیت چونکە لەشتێکدا بەراورد دەکەیت کـە تۆ تیایدا لاوازیت.
- رەخنـە: دوای ئـەوەی لەبـەراوردکردن تـەواو دەبیـت ئنجـا دەست دەکەیت بەرەخنەکردن، رەخنـە لەهـەموو شـتێكو لەکەسـانی تریش دەگریت.
- سەرزەنشتکردن: دواجار دەست دەکەیت بەسەرزەنشتکردنی کەسانی تر.

لێرەدا من دەپرسمو دەڵێم: ئایا دروستە مرۆڤ سەرزەنشتی خودی خۆی بکات؟

سەرزەنشتی خۆت مەکە بەڵکو لێی بپرسـەوە. لەهەڵـەکانی خۆتەوە فێربەو هەوڵبدە پەرە بەلایەنە پـۆزەتیڤو باشـەکانی نێو کەسایەتیت بدەیتو لایەنە نێگـەتیڤو خراپـەکانیش راسـت بکەیتەوە یاخود نەیانهێڵیتو لەناویان بدەیت.

ئەم سێ شتەش ئێجگار مەترسیدارن، ئەوجا ئەگەر گەیشتیتە ئەو قۆناغـە ئـەوە بزانـە کـە نموونـە بـاڵا خودییەکـەت شـپرزەیی‌و ناسەقامگیریی تیادایەو پێویستە ئەوە راست بکەیتەوە کە لەنێو ناختدا هەیە.

لەبیرمە کەرەتێك بەسواری (ئۆتـۆمبیلێکی تەکسی) دەچوم بۆ شـوێنێك لەشـاری قـاهیرە، لـەو کاتـەدا ئۆتـۆمبیلێکی مارسـیدس بەتەنیـشتماندا رەت بـوو شـۆفێری تەکـسییەکە لەئاوێنەکـەوە تەماشایەکی کردم‌و وتی: قوربان، دەزانیت، هەموو خاوەن ئۆتۆمبیلە مارسیدسـەکان دزن؟ منـیش پـێم وت: دەتـەوێت ببیتـە خـاوەنی ئۆتۆمبیلێکی مارسیدس؟ پێی وتم: من دز نیم. منیش وتم: کەسێك دەناسیت ئۆتۆمبیلی مارسیدسی پێبێت‌و دز نەبێت؟ پێی وتم: بەڵێ، حاجی عەبدوڵڵا. منیش پـێم وت: دەتـەوێت وەکو حاجی عەبدوڵڵا بیـت؟ ئیـدی کـابرا قورِوقـەپی لێکـردو وەڵامی نەدامەوە..



لەماوەی چرکەیەکدا بۆچونەکە گۆڕا چونکە بەگوێرەی تێگەیشتنی

خودیی خۆی‌و بۆچونی تایبەتی خۆی بیری لەمەسەلەکە کردەوەو بۆیە بەوجۆرە هەستیکرد چونکە ناتوانێت خۆی بگەیەنێتە ئاستی ئەو کەسانەی کە خاوەنی ئۆتۆمبیلی مارسیدسن بەلام نموونە بالا خودییەکەی ئاواتەخوازی ئەوەیە کە وەکو ئەوان وا بێت، هیواخوازە ببێت بەخاوەنی ئۆتۆمبیلێکی مارسیدس بەلام نازانێت چۆن ببێت بەخاوەنی‌و هیچ هەولێکیشی بۆ بەخاوەنبونی نەداوە، هەربۆیە کاتێك کە لەکاتی قسەکردنم لەگەلیدا ئەوەم پێوت هەلبەتە لەسەرەتادا قوربان بوم ئنجا بوم بە بەگو دواجار بوم بەئەفەندی..

پێی وتم: ئەفەندی، دەزانیت من ٣٥ سالە شۆفێری تەکسیم.. تۆ وەکو منت پێ دەکرێت؟ منیش پێم وت: ئەگەر من لەجێی تۆ بومایە ئەمێستا ئەو تەکسییە مولکی خۆم دەبوو. پێی وتم: بەلێ! ئەوە تۆ خەونم بۆ دەگێڕیتەوە. پێم وت: نەك هەر ئەو تەکسییە مولکی من دەبوو بەلکو لەماوەی ٣٥ سالدا دەبومە خاوەنی کەشتیگەلێك لەتەکسی. هەلبەتە کابرا سەروەختێك کە ئەو قسەیەم پێوت ئیتر نەك هەر نەیدواندم بەلکو چیتر نەیدەویست تەماشای روخساریشم بکات.

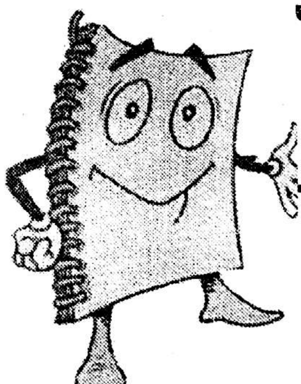
ئەوەی کە بەکابرام وت دروستکراوی خەیالی خۆم نەبوو بەلکو نموونەیەکی راستەقینە بوو، چونکە کابرایەك کە ناوی (سنۆی پارکەر) بوو توانی ئەو کارەو گەورەتریش لەو کارە بکات..

ئەمێستا ئـەو پیـاوە خـاوەنی کۆمپانیایـەکی فرۆکەوانییـە نـاوی کۆمپانیای (ئیزیانا) یە، باوکی ئەم پیاوە شۆفێری تەکسی بوو کاتێك کە کۆچی دوایی کرد (سنۆی) وەکو شۆفێری تەکسییەك شوێنی باوکی خۆی گرتەوەو پاشان بیری لـەوە کردەوە کە ئـەم تەکسییە موڵکی خۆمان نییەو ئێمە بـەکرێمان گرتـووە، کەواتـە بۆچی نەبینـە خاوەنی تەکسییەك کە موڵکی خۆمان بێت، ئیدی دەربارەی چۆنێتی بەخاوەنبونی ئۆتۆمبیلێکی تەکسی قسەی لەگەڵ براکانو هاورێکانیدا کردو نرخی تەکسییەکەی مەزەندە کردو دروست لەماوەی دوو ساڵدا بوو بەخاوەنی یەکەم ئۆتۆمبیلی تەکسی..

مادامەکی بەرێگایەکی دیاریکراو بیر بکاتـەوەو تـەرکیز بکاتـە سـەر ئـەو بیرۆکەیـە کەواتـە مێشك تـەرکیز دەکاتـە سـەر بیرۆکەیـەکی دیـاریکراو، چـونکە بـەگوێرەی یاسـاکانی ئـەقڵی نـاوەوە یاسـای تـەرکیزکردن دێتەکایـەوە، بـەپێی ئـەم یاسـایەش هـەر شـتێك کـە تەرکیزی بکەیتە سـەر کۆنترۆڵت دەکات، ئـەوجا کـار لەهەستەکانت دەکـاتو پاشـان یاسـای کێشکردن دێتـەگۆڕێ، بـەگوێرەی ئـەم یاسایەش هەر شتێك کە بیری لێدەکەیتەوەو تەرکیزی دەخەیتە سـەر بەهەمان چەشن دەبن بۆتو بەهـەمان ئەنجامگـەل دەگەڕێنـەوە بۆت چونکە تـۆ وزەیـەکی دیـاریکراوت رەوانـەی ئـەم شـتە کـردووە ئیدی بەهەمان چەشن گەڕاوەتەوە بۆ لات. ئەوەبو کابرا لەماوەیەکی کەمدا

بووه خاوەنی ئەو تەکسییەو تەنها هەر بەوەندەشەوه نەوەستا بەڵکو بووه خاوەنی تەکسی دووەمو تەکسی سێیەمو تا ئەوەبو لەماوەی کەمتر لە دە ساڵدا بووه خاوەنی کەشتیگەلێك لەئۆتۆمبیلی تەکسیو لەبەرخۆیەوه وتی: من دەتوانم ئەوه بهێنمەدی کە ئاواتەخوازم بیهێنمەدی. دروست ئامانجەکانی خۆیشی هێنایەدیو تەنها بەوەندەشەوه رانەوەستا بەڵکو پەرەی پێداو پاسێکی کڕیو کاتێکی زۆری نەبرد چونکە کەڵکی لەئەزمونەکانی خۆی لەتەکسیدا وەرگرت تا ئەوەبو بووه خاوەنی کەشتیگەلێك لەئۆتۆمبیلی پاس، سەروەختێکیش کە گەورەترین سەرکەوتنی لەپاسدا بەدەستهێنا، وتی: کۆمپانیایەکی فرۆکەوانیی دادەمەزرێنم ناوی لێدەنێم (ئیزیانا). یەکەم ساڵ هەرچییەکی هەبوو لەدەستی دا.. هەموو شتێکی لەسەر دانا.. هەندێك لەکەسە نزیکەکانی پێیان وت: دەست لەو بوارە هەڵبگرەو بگەڕێوه بۆ تەکسیو پاسەکان.. ئەویش وتی: نەخێر.. نا.. من دڵنیام.. من تەواو دڵنیام لەوەی وەك چۆن لەکاری تەکسیو پاسدا بەئامانج گەیشتم.. لەکاری فرۆکەوانییشدا هەر بەئامانج دەگەم. ئەوەبو تەنها لەماوەی دوو ساڵدا بووه خاوەنی (ئیزیانا ئایر لاینز) کە بۆ هەر دوو مانگێك بەتەنها ٥ ملیۆن دۆلار قازانجی دەست دەکەوت..

هەموو ئەمانە تەنها لەبەرئەوەی کەسێك بەوپەڕی متمانەبەخۆبونەوە بیری کردەوەو ئەوەی کە ویستی هێنایەدی.. تۆ سەرنجی جیاوازی ئەو لەگەڵ ئەو شۆفێری تەکسییەدا بدە کە ماوەی ٣٥ ساڵە ئەو تەکسییە دەگێرێتو هیچی نەکردووە بەهیچ چونکە هیچی تری نەکردووە تەنها بەراوردکردنی خۆی نەبێت بەو خەڵکە سەرکەوتووانەی کە توانیویانە ئەوە بهێننەدی کە ئەو ویستویەتی بیهێنێتەدی بەڵام نەیتوانیوە بەدیبهێنێت.



خەڵکانێك هەن خۆیان لەخاڵی نموونەی باڵادا گوشار دەخەنە سەر خۆیانو لەراستیدا ئەم گوشارەش مەترسیدارو خەتەرناکە.

بۆ نموونە ئەو کەسەی کە دەیەوێت کێشی خۆی کەم بکاتەوەو دایبەزێنێت، بەتایبەتی لەنێو خانماندا، ئەم کەسە لەبەرئەوەی کە دەیەوێت کێشی خۆی دابەزێنێت هەربۆیە خۆی بەشێوازێکی

دیاریکراو دەبینێت، خۆی بەقەڵەو دەزانێتو بەردەوام گوشار دەخاتە سـەر خـۆیو دەسـت لـەخواردن هەڵـدەگرێتو وەرزشـێکی زیـاد لەپێویست دەکات تا ئەو کاتەی دەگاتە قۆناغێك كە كەسەكە هەست بەگوناهباریی دەکات ئیدی دەست دەکاتـەوە بـەنانخواردنو پاشـان هەست بەگوناه دەکاتەوە چونکە برێکی زیاد لەپێویستی خـواردووە. ئەم قۆناغەش قۆناغێکی ئێجگار مەترسیدارەو پێویستە ئـەو کەسـە چارەسـەری بـۆ بکرێـت چـونکە ئەگـەر نـانبخوات هەست بـەگوناه دەکاتو ئەگەر نەشیخوات هەر هەست بەگوناه دەکات..

لەهەمووی خۆشتر ئەوەیە من ئەم قسانە بـۆ هـەموو دونیـا دەکـەم بەڵام کاتێك كە دەرۆمەوە بۆ ماڵەوە تەماشادەکەم کچەکەم سـەرقاڵی رێجیمی مـۆزە. لـەم چەشـنە رێجیمـەدا کەسـەکە لـەماوەی رۆژەکـەدا چیتر ناخوات تەنها مۆز نەبێت.

ئەرکی کردەیی:

(ئەجیندەی سەرکەوتن) بۆ خۆت دروست بکە، لەو رێگایەوە کـە ٤ یاخود ٥ شتی باش بۆ خۆت بنوسە کاتێك کە هەسـت بەسـەرنەکەوتن دەکەیتو پێویستیت بەپاڵێکی واتایی دەبێت.

....

....

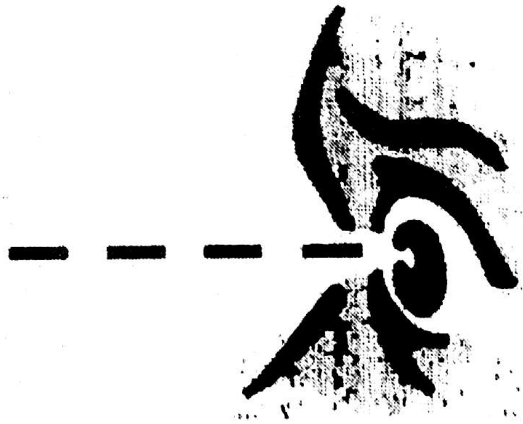
....

....

٣ـ وێنـــەی خـــودیی

مـــرۆڤ ناتوانێـــت لـەرێگای شـێوەو فـۆرمی دەرەوە بڕیـــار لـــەبارەی کەسێکی دیکەوە بدات و بڵێت ئەو کەسە کەسێکی ســـەرنەکەوتووە یـــاخود کەسـێکی بـەهێزە یـاخود کەسێکی سست و لاوازە.





هـەموو مرۆڤێـك لەلایـەنی ناوەکییـــەوە خـــاوەنی وێنەیەکە بۆ هـەموو شتێك، ئێمـــە دوو چـــاومان هەیــە بەهۆیانەوە جیهانی دەرەکی دەبیـنین. ئەگـەر تەماشـای ئاوێنـە بکـەیت تـەنها شـتە دەرەکییـەکان دەبینیـتو ناتوانیـت شـتە ناوەکییەکانی نێو جەستەت ببینیت گەرچی ئەو شتە ناوەکییانـە ئـەو جیهانـە راسـتەقینەیەن کـە بەرجەسـتەی پـتر لـە ٩٠٪ ی تواناکانـت دەکەن..

تۆ ناتوانیت وزەی خۆت ببینیت.. ناتوانیـت گورچیلە یـاخود دڵـت ببینیـــت.. ناتوانیـــت توانـــا ئەقڵییـــەکانی وەکـــو ژیریـــی یـــاخود دانبەخۆداگریی یاخود خۆشەویستیی ناوخۆییت ببینیت..

بـەڵام شـێوەو فـۆرمی دەرەوەت دەبینیـت، کەواتـە چۆن بەتـەنها لەلایەنی دەرەکییەوە بڕیـار لـەبارەی کەسـێکەوە دەدەیـتو دەڵێیت ئەو کەسە کەسێکی سەرنەکەوتووە یـاخود کەسـێکی بـەهێزە یـاخود کەسێکی سستو لاوازە؟!

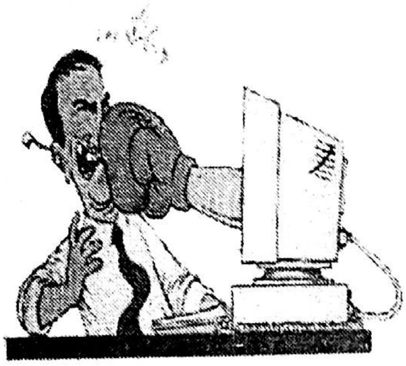
ئەوەی کە لەوێنەی خودییدا دەگوزەرێت ئەوەیە لەنێوان هەردو چاوەکانتدا چاوێکی سێیەم هەیە بەرەو ناوەوەت دەڕواتو ئەو وێنەیەی ناوەوەت دەبینێت کە تۆ ماوەیەکە لەبارەی خۆتەوە نیگارت کێشاوە، ئەم وێنە ناوخۆییەش تەنها لەنێو مێشکدا بوونی هەیە، چونکە کەس یاخود مرۆڤ تەنها لەروی دەرەوە دەبینرێت. بۆ نموونە کەسی قەڵەو لەدەرەوەڕا خۆی



بەقەڵەو دەبینێت ئیدی هەوڵدەدات کێشی خۆی دابەزێنێت هەربۆیە رێجیم دەکات تاوەکو شێوەی دەرەوەی خۆی بگۆڕێت، ئیدی نانخواردن کەم دەکاتەوە یاخود بەتەواوی دەستی لێهەڵدەگرێت بۆ ئەوەی وەکو ئەو کەسانەی لێبێت کە قەدو باڵایەکی باریکیان هەیە بەڵام چاوی سێیەمی وێنەی ناوەوەی پیشان دەدات ئیدی وێنەکەی ناوەوەی وای دەبینێت کە هێشتا تێکسمڕاوە، ئیدی تۆ وەکو خۆت بەکەسێکی قەڵەو دەمێنیتەوەو هیچ گۆڕانێکت بەسەردا نایەت..

کەسانێکی زۆریش دەبینیت رێجیمێکی قورسو گران دەکەن بەڵام لەشولاریان بەپیر هیچ گۆڕانێکەوە ناچێت. هەمان نموونە دەربارەی ئەو کەسانەش راستە کە دەیانەوێت واز لەجگەرەکێشان بهێنن. ئەم

جگەرەکێشانە چاوە شاراوەکانیان وێنـەی ناوەوەیـان دەبینێـتو ئـەویش ئەوەیـە کـە دەیانـەوێت جگـەرە بکێشن دەبیـنین یـەکێکیان ناتوانێت دەست لەجگەرەکێشان هەڵبگرێت ئەگەر ڕۆژێکیش دەستی لێهەڵگرت بۆ ڕۆژی دواتر تێهەڵەچێتەوە.



جارێکیـان چـوم کامێرایـەکی دیجیتـاڵ بکـڕم فرۆشـیارەکە پێـی وتم: ئیـشت چییە؟ منـیش پـێم وت: وانەبێـژم و وانـە دەربـــارەی گەشـــەپێدانی مرۆیـــی دەڵێمـەوەو کتێبـی تایبـەت لـەو بـوارەدا دەنوسم.. ئنجا پێـی وتم: بـەڵێ، وەکـو ئیـبراهیم فـەقێ. منـیش وتم: کتومت وەکو ئەو.. بۆچی تۆ دەیناسیت؟ پێی وتم: بـەڵێ. ئنجـا پێـی وتم: تۆ کێیت؟ ناوت چییە؟ پێم وت: من ئیبراهیم فەقێم. پێی وتم: تۆ پێم رادەبوێریت، دکتۆر ئیبراهیم فەقێ باڵابەرزو درێـژە. کـابرا بـڕوای پێ نەکردم تا ئەو کاتەی کە بینیمی وازۆم لەسەر ئەنکێتی وەرگرتنو کڕینی کامێراکە کرد. کابرا بەسەرسوڕمانێکەوە تەماشای کردمو پێـی وتم: بەراست تۆ ئیبراهیم فەقێی؟ پـێم وت: لەوەتـەی لەدایکبونمـەوە من ئیبراهیم فەقێمو نەگۆڕاوم.

ئەو خـاوەنی وێنەیەکە دەربـارەی کەسێکی دیـاریکراو و نایـەوێت بیگۆڕێت چونکە مرۆ وێنەیەکی دیاریکراوی هەیە دەیبینێتو ئەم وێنە خودییەش وێنەیەکی ئەوپەڕی بەهێزو مەترسیدار دەبێت.

یەکێك لەزانکۆکان لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامدا بۆ زانینی ئەوەی تا چ ئاستو ئەندازەیەك وێنەی خودیی کارتێکراو دەبێتو دەکەوێتـە ژێـر کاریگەرییەوە. هەڵبەتە پەیوەندیداران لـەو لێکۆڵینەوەیـە بـەئاگابون ئیـدی خوێنـدکارەکانیان کـۆکردەوەو پێیـان وتم: لێکۆڵینـەوەکان دەریانخستووە ئەو کەسانەی کە چاویان رەنگاو رەنگە زۆر لە کەسـە چـاو رەشـەکان ژیرتـرو هۆشـدارترن. ئـەوەبو لـەماوەی دوو مانگـدا تەماشایانکرد ئەنجامی خوێندکارە چاو رەنگاورەنگـەکان پەیتاپـەیتا



رووی لەزیادبونو بەرزبونەوە کرد. بەڵام ئـەنجامی خوێنـدکارە چـاو رەشـەکان رووی لەنزمبونـــەوە کـــرد. هەربۆیـــە جـــارێکی دی خوێنـــدکارەکانیان کـــۆکردەوەو پێیـــان وتـــن زۆر داوای لێبوردنتـــان لێدەکـــەین هەڵەیـــەك لەلێکۆڵینەوەکـــەدا هـــەبوو و بۆمـــان دەرکـەوت کەسـە چـاو رەشـەکان لـە کەسـە چـاو رەنگاورەنگـەکان

ژیرترن. ئیدی لەماوەی مانگێکدا جارێکی دی ئەنجامەکان گۆڕان بۆ پێـچەوانەکەی‌و ئـەوەبو ئـەنجامی خوێنـدکارە چـاو رەشـەکان بەرزبووەوەو ئەنجامی خوێندکارە چاو رەنگاو رەنگەکان نزمبووەوە.

کاتێك کە کەسێك جلوبەرگێکی جوان‌و رێکپۆشی لەبەردا دەبێت ئەو کاتـە ئـەو کەسـە لـەنێو نـاخی خۆیدا بـەختیار دەبێت‌و هەست دەکات کە وێنەی ناوەوەی باش‌و پۆزەتیڤە. چونکە سەروەختێك کە لەلایەنی ناوەکییەوە بایەخ بەخۆت دەدەیت‌و لەلایـەنی دەرەکیشەوە بـــەهۆی جلوبـــەرگی جـــوان‌و بەکارهێنانی عـەترو بۆنی خۆشـەوە گرنگی بەخۆت دەدەیت خۆت وەکو کەسـێکی روخـۆش‌و بـەختیار دەبینیت‌و رۆژیشت خۆش‌و کامـەران دەبێت.



هەرچی ئەو کەسەشە کە هەر جلکێك بێت لەبەری دەکات‌و بایـەخ بەرێکپۆشـیی‌و جـوانیی‌و گونجانـدنی رەنگـی پۆشـاکەکانی نـادات دەبینیت بەئاستەم لەخەو رادەبێت بۆ چون بۆ سەر ئیش‌و بەدرێژایی رۆژ هەر جاڕس‌و بێزارەو جیکەلانی بچوکەو وشـەیەك لەکـەس قـەبوڵ ناکات.

لەیادمە پزیشکێکی جوانکاریی هەبوو یەکێك بوو لەیەکەمین ئەو کەسانەی کە قسەیان لەسەر وێنەی خودیی کردووە، ناوبراو دەڵێت وێنەی خودیی بابەتێکی ئێجگار پڕ مەترسییە..

کەرەتێك کچۆڵەیەك دێت بۆ لای ئەو پزیشکە بۆ ئەوەی نەشتەرگەرییەکی بۆ بکات چونکە ئێسکێکی هەبوو بوبووە مایەی مەترسی بۆی ئیدی نەشتەرگەرییەکەی ئەنجامداو سەرکەوتو بوو. سەروەختێك کە کچۆڵەکە تەماشای ئاوێنەی کرد پێی وتن: من ئەوەی پێی بڵێن جیاوازی لەگەڵ جاراندا نایبینم.. ئەوانیش پێی دەڵێن: چۆن شتی وا دەبێت؟ تۆ جارێکی دیکە تەماشای ئاوێنەکە بکەرەوە. ئیدی جارێکی دی سەیری ئاوێنە دەکاتەوەو هیچ نابینێتو بەمجۆرە دواجار پێیان دەڵێت: من جیاوازییەکە دەبینم بەڵام هەستی پێ ناکەم.

مەبەست لەوە بوو وا لەکەسەکە دەکات پێش نەشتەرگەرییەکە خۆی ببینێت.. لەلایەنی ناوەکییەوە خۆی ببینێت.. ئیدی ئەگەر توانی لەلایەنی ناوەکییەوەو بەشێوەیەکی تازە خۆی ببینێت بەو هۆیەوە توانیویەتی وێنەی ناوەوەی خۆی بگۆڕێت.

کەسێك هەیە ناوی (نۆرمن دینۆ) یە ئەمڕۆکە بەهێزترین کەسە لەبواری گەشەپێدانی مرۆییدا، ئەم پیاوە پێشتر لە سەرەنوێلك نانی

دەخواردو لەسەر شەقامەکان داوای سواڵی لەخەڵکی دەکرد ئیدی رۆژێك نیگار کێشێك چاوی پێی کەوتو لەنیگارێکدا نیگاری کێشا کە بەشێوەیەکی بەهێزو متمانەبەخۆ دەریدەخست..

نیگارکێشەکە هات بۆ لای کابرای نیگارکێش‌و پێی وت: دەتوانیت ئەو پیاوە بناسیتەوە کە لەسەر ئەم تابلۆیە نیگاری کێشراوە؟ کابرا پێی وت: نەخێر. نیگارکێشەکە پێی وت: جوان لێی ورد ببەرەوە. کابرا وتی: نایناسم. نیگارکێشەکە وتی: زیاتر وردبەرەوە. کابرا وتی: ئەوە منم.. تۆ ئەوها بەهێز دەمبینیت؟ نیگارکێشەکە پێی وت: بەڵێ. کابرا وتی: کەواتە مادام تۆ ئەوها منت بەهێز بینی بەردەوام هەر وا بەهێز دەبم.

دروست هەندێك زانیاری کۆکردەوەو لەنێو کتێبێکدا خڕی کردنەوەو ناوی لێنان باشترین فرۆشیار لەجیهاندا (***The Best sales man in the world***).

ئەم کتێبە ١٤ ملیۆن تیراژی لێفرۆشرا لەبەرئەوەی وێنەی خودیی گۆڕانی بەسەردا هات، مادامەکی ئەوەی کە لەناوەوەرایە گۆڕا کەواتە ئەوەی کە لەدەرەوەرایە دەگۆڕێت.



ئەرکی کردەیی:

پێویستە لەسەرت خۆت لەلایەنی ناوەکییەوە بەو چەشنە نوێیە ببینیت کە قایلت دەکات، هەڵبەتە ئەمەش پێویستیی بەوە هەیە کە وێنەی ناوەکیت بگۆڕیت.

....

....

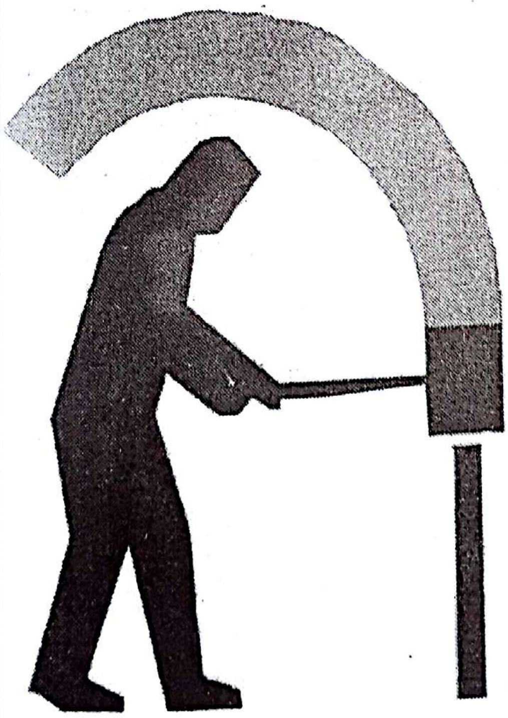
....

....

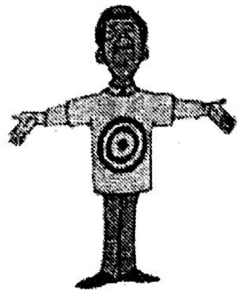


٤- نرخاندنــی خــودیی

پێویستە لەسەر
مرۆڤ بەوجۆرە کە
خۆی دەیبینێت
خۆی پەسەند
بکات و لەو
دۆخەدا کە
تیایدایەتی خۆی
خۆش بوێت..



نرخانـدنی خـودییش دیسان هـەر ئێجگـار مەترسیدارە، نرخانـدنی خـودیی **واتە ئەو ڕێگایەی کـە بەهۆیـەوە خـۆت دەبینیت بـەمانای هەستەکانت دەربارەی خودی خۆت.**



نرخاندنی خودیی نرخاندنی تۆیە بۆ خودی خۆتو هەسـتکردنتە بـەوەی کـە تـۆ لـەخۆت قایلیـتو ئایا خۆتت خۆش دەوێتو لەبارەیەوە دەڵـێین پێویستە لەسەر مرۆڤ خودی خۆیو خۆی خۆش بوێت..

دواتر هەندێك لەخەڵکی دەڵـێن ئـەو قسانە چییە تـۆ دەیانکـەیت، خۆشویستنی خـود واتـە خۆپەرستیی.. هەڵبەتە ئـەم واتایـە چەوتو ناراسـتە.. خۆشویـستنی خـود واتــه تـۆ خـۆت بـەوجۆرەی کـە هەیـە قـەبوڵو پەسـەند دەکەیتو، بەخوای پەروەردگار دەڵێیـت من ئـەو دیارییـەم قەبوڵـە کە تـۆ وەکو خـۆی پێـت بەخـشیوم.. لەبەرئـەوە پێویستە لەسەر مرۆڤ قەبوڵی خۆی بکات بـەوجۆرەی کـە خـۆی دەیبینێـتو لـەو



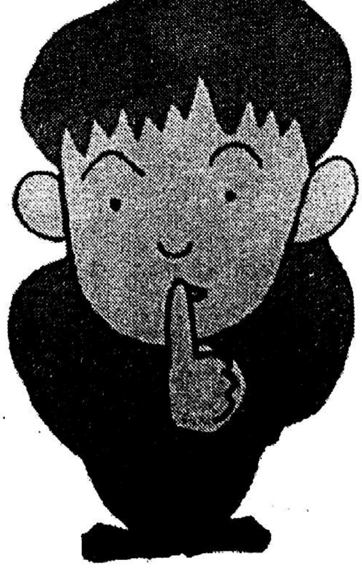
بارەدا کە تیایدایە خۆی خۆش بوێت..

قەبوڵ نەکردنی خود کەسەکە بەم دوو بابەتە ئێجگار مەترسیدارە دەگەیەنێت:

- **بابەتی یەکەم: ڕەفتارو هەڵسوکەوتە نالەبارەکان:**

بۆ نموونە وەکو ئەو کەسەی کە هەست دەکات خاوەنی نرخاندنی خودیی‌و ڕێزلێنان لەخۆی نییەو ئەمەش هەستکردنێتی بەوەی کە نرخی خۆی نازانێت چونکە پێشتر کەس نەینرخاندووە..

بۆ نموونە ئەو منداڵە بچوکەی کە دەیەوێت قسە بکات‌و پێی دەوترێت بێدەنگبەو قسە مەکە، ئەم منداڵە هەست دەکات کە لەخەڵکی کەمترەو لەسەر ئەم هەستە گەورە دەبێت. لەبەرئەوەی کە هەست بەوەش دەکات هەربۆیە دەیەوێت خۆی بەگەورە پیشان بدات‌و بەو هۆیەشەوە لەڕێگای کۆمەڵێک ڕەفتاری دیکەوە قەرەبوی خۆشەویستییەکەی خۆی دەکاتەوە بۆ جیهان. لەنێو ئەو ڕەفتارانەدا جگەرەکێشان‌و هەروەها تلیاک‌و مەیی‌و خواردنـــەوەو زۆر تەماشـــاکردنی



تەلەفیزیۆن‌و کڕینی شتومەکێک کە پێویستی پێیان نییە، هەموو

ئەمانە لەبەرئەوەی کە دەیەوێت قەرەبوی ئەو نرخاندنو ڕێزە بکانت کە بۆ خودی خۆی هەیەتی.. قەرەبوی خۆشەویستییەکەی دەکات بۆ خۆی.. دەیەوێت ئەو کەلێنە پڕ بکاتەوە کە لەنێو ناخیدا هەیە.. لەلایەنی ناوەکییەوە پڕی بکاتەوە.. من خۆم خۆش دەوێت هەربۆیە شتگەل بۆ خودی خۆم دەکڕم.

- **بابەتی دووەم: لاوازیی کەسایەتیو ترسی کۆمەڵایەتی**

کاتێکیش کە نرخاندنی خودیی لاوازو سست دەبێت دەرەنجام کەسایەتی لاواز دەبێتو ئەمەش ترسی کۆمەڵایەتی لێدەکەوێتەوە کە ئەویش هەستکردنی کەسەکەیە بەوەی کە بایەخی کەمە ئیدی هەست دەکات کە لەئامادەبووان کەمترە هەربۆیە بێدەنگبونی پێباشترە. ئەو ناتوانێت لەبەردەم خەڵکیدا قسەبکات. بۆ نموونە لەکۆرسو وانەکاندا دەستی بەرز ناکاتەوە تاوەکو قسەبکات. بەئاواتەوەیە قسەبکات بەڵام هەست دەکات ئەگەر قسەبکات کەسێك هەیە داوای بێدەنگبونی لێدەکات..

کەواتە نرخاندنی خودییو ڕێزلێنان لەخود زۆر مەترسیدارە..

یەکێك لەکێشە سەرەکییەکانی کەس ئەوەیە نرخاندنە خودییەکەیو ڕێزلێنانی لەخۆی لاوازە ئیدی بەجۆرێکی نامۆ

هەڵسوکەوت دەکات تاوەکو لەلایەنی ناوەکییەوە هاوسەنگ بێت ئیدی بە هەر شێوازو ڕێگایەك بێت.

چۆن بگەمە قۆناغێك کە تیایدا خاوەنی خۆ نرخاندنێکی باش و ڕێز لەخۆنانێکی چاك بم؟



پێویستە بگەمە قۆناغی قەبوڵ کردن ئەویش ئەوەیە خۆم بەوجۆرەی کە هەم بێ هیچ زیادو کەمێك قەبوڵ بکەم. دوابەدوای ئەوە دەگەمە قۆناغی خۆ نرخاندنی ناوەکیی. دواتریش دەگەمە قۆناغی خۆشەویستیی ناوخۆیی..

کەواتە پێویستە لەسەرت خۆت قەبوڵ بکەیت و تا دوایین چرکەسات تواناکانی خۆت لەژیانتدا بەکاربەریت. پێویستە بەچاکی کاربکەیت و تواناکانت بەچاکی بەکاربەریت. بەئەندازەیەکی پێویست بنوو.

کاتی خۆت لە خەوتنی زۆردا بە فیڕۆ مەدە. چونکە سەروەختێك کە ئەم ژیانەت لە کیس چوو ئەوەندەمە زۆر دەنویت لەبەر ئەوەی چیترت نابێت تەنها خەوتن نەبێت. کەواتە پێویستە لەسەرت هەموو چرکەیەك بەو جۆرە بەکاربەریت وەك ئەوەی دوایین چرکە بێت لەماوەی ژیانتدا..

هەروەها چاوم بەکەسانێك کەوتووە لەبەر ترسی زۆریان لەمردن نابزوێن و جوڵە ناکەن.. بۆچی لەمردن دەترسن ئەگەر دەرهەق بەخواو دەرهەق بەخۆیان کەمتەرخەم نین؟

پێویستە خۆت بۆ ئەم ساتە ئامادەبکەیت و هەمیشە بەو چەشنە بیربکەیتەوە کە لەوانەیە ئەم ساتە دوایین ساتت بێت..

لێرەدا بەسەرهات و هەڵوێستێکی خۆشتان بۆ دەگێڕمەوە، کەڕەتێك زەلامێك پرسیاری لێکردم و وتی: دکتۆر ئەگەر مردیت چی دەکەیت؟ پرسیارەکەی زۆر سەیرو سەرسوڕهێن بوو منیش پێم وت: ئەگەر مردم کۆرس و وانە بەمردوان دەڵێمەوەو تیایدا باس لە وزە دەکەم.

* * *

ئەرکی کردەیی:

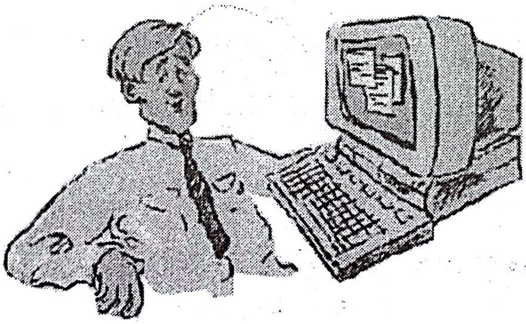
فێری ئەو ستراتیژانە ببە کە بۆ بەکارهێنانی تواناکانت ڕێنومایيت دەکەن، بەو هۆیەشەوە بڕوات بە تواناکانتو بیروباوەڕو ئامانجەکانت بەهێز دەبێت.

....

....

....

....



٥- دەستکەوتە خودییەکان

تەرکیز کردنت
لەسەر ئامانجەکانت
دەستکەوت و
وزەیەکی ئەقڵییت
پێدەبەخشن،
چەندێکیش نەرم و
نیان بێت لەهەستە
نێگەتیڤ و خراپەکان
دورەپەرێز دەبێت..



لەدوای تێگەیشتنی خودیی‌و نموونەی باڵای خودیی‌و پاشان وێنەی خودیی‌و ئنجا نرخاندنی خودیی نۆرەی دەستکەوتی خودیی دێت. هەموو مرۆڤێك دەیەوێت خاوەنی دەستکەوتێك بێت‌و هەر کەسێك گیرۆدەی خەمۆکیی بێت هەست دەکات خاوەنی دەستکەوت نییە.

ئەم پرسیارە کە لەخۆتی دەکەیت: من چیم دەوێت؟ بەرەو ئایندەت دەبات‌و، دەپرسیت بۆچی دەمەوێت؟ ئەو هۆکارانەت پێدەدات کە رووەو بەدیهێنانی ئامانجەکانت پاڵت پێوە دەنێن، رووەو ئەم پرسیارەت دەبات: کەی‌و چ کاتێك دەمەوێت؟ ئنجا رەچاوی فاکتەری کات دەکەیت‌و دەپرسیت: چۆن چۆنی دەستم بکەوێت؟ ئەمەش تواناو هۆکارەکانت پێدەبەخشێت. کاتێکیش کە دەڵێیت: "من دەتوانم ئامانج بهێنمە دی" متمانەت بەخۆت بەهێز دەکەیت.

تەرکیزکردنت لەسەر ئامانجەکانت دەستکەوت‌و وزەیەکی ئەقڵییت پێدەبەخشن. چەندێك نەرم‌ونیانیش بیت لەهەستە نێگەتیڤ‌و خراپەکان دورەپەرێز دەبیت.. دەستبەتاڵیی هەستە نەرێ‌و نێگەتیڤەکان کاراو چالاك دەکات.

لەبیرمـە پیاوێـك هـات بـۆ لام بـۆ عەیادەکـەمو پێـی وتم: دکتـۆر، دەزانیت من لەژیانمدا هیچ شتێکی باش بەدی ناکەم؟ منیش پێم وت: منداڵت هەن؟ پێی وتم: هەشت کورم هەن. پـێم وت: نامـەخوا هەشـت کوڕت هەنو هیچ شتێکی باشیش لەژیانتدا نییە !! ئەگەر من لـەجێی تۆ بومایە زۆر بێزار دەبوم. ئنجا لێم پرسی: لـەروی مادییـەوە خـۆش گوزەرانیت؟ پێی وتم: بەڵێ خۆش گوزەرانم. پێم وت: دەزانـی ئەگـەر من لەشوێنی تۆ بومایـە هەسـتم بەخـەمۆکیی دەکرد چونکە منداڵو پاروپولیشت هەن.. ئەدی تەندروستیت چۆنە؟ پێی وتم: سـوپاس بـۆ خوا تەندروستیم باشە. منیش پـێم وت: ئـەدی کاروبارەکـەت چۆنە؟ بازرگانیو کاسپییەکی دیاریکراوت هەیە؟ پێی وتم: بەڵێ. پێم وت: تۆ خۆت بیژمێرە لەگەڵم، منداڵت هەن، پارەوپولـت هـەن، تەندروستیت باشە، بازرگانیو کاسپیت هەیە، ئـەدی لەچیت کەمـە؟ خـوا هـەموو شـتێکی پێـداویت ئـیتر بۆچـی هـیچ شـتێکی بـاش لەژیانتـدا بـەدی ناکەیت؟

ژیانـت هـەمووی هـەر باشـەو هـەمووی هـەر دەستکەوتە توانیوتـە بیانهێنیتەدی.. ئەگەر من لەجێی تۆ بومایە ئەمێستا لەنەخۆشخانەی نەخۆشـییە ئەقڵییـەکان کـەوتبوم چـونکە بـەهۆی فرەیـی ئـەو دەسـتکەوتانەوە کـە بەدەسـتم هێنـاون لـەروی دەرونییـەوە مانـدو

دەبوم. دواتر ئەوەم لەزاری خۆی بیست کە لەگەڵ ژنەکەیدا شەڕی بووە بۆیە دادو بێدادێتی.

تەنها شەڕێك وای لێکرد تەرکیز بخاتە سەری‌و پاشان هەموو دنیا بەخراپ‌و نالەبار ببینێت، ئیدی مێشك‌و بیرکردنەوەشی هەموو شتێکی



جوانی سڕییەوەو تەرکیزی خستە سەر شتە خراپەکان‌و هەر ئەوەندەی کە بیری لەتەنها شتێك کردەوەو تەرکیزی خستە سەر تاکە شتێك ئیدی هەموو شتێکی لەدنیادا لا بێمانا بوو. چونکە مێشك گەیشتە قۆناغی گشتاندنی نێگەتیف کە ئەویش ئەوەیە مێشك تەرکیز دەخاتە سەر شتێکی دیاریکراوو بچوك پاشان شتەکە دەگشتێنێت. بۆ نموونە مرۆڤی جاڕس‌و بێزار لەشتێك لەشتەکان، دەڵێت وڵات هەمووی خراپ‌و نالەبارە. ئیدی ئەگەر مرۆڤ گشتاندن بکات هەست دەکات هیچ کام لەدەستکەوتەکانی نەهێناوەتەدی. لەبەرئەوەی ئەو کەسەی کە دەڵێت من لەروی دەرونییەوە شپرزەم، شتەکەی گشتاندووەو گەورەی کردووە. هەربۆیە هەستەکانیشی هەر گەورەکراو دەبن.

لەبەرئەوە لەسەر ئەو کەسە پێویستە بزانێت دروست ئەو شتە چییە کـە پـشوی لێتێکـداوە، پاشـان دەسـت بکـات بەچارەسـەرکردنیو بەوهۆیەشـەوە لـەبواری گشتاندنەوە بـەرەو بـواری تایبەتمەنـدکردن دەربچێت.



ئەرکی کردەیی:

پێویستە لەسەرت بۆ ماوەی چرکەیەك لەگەڵ خۆتدا بووەستیتو بڵێیت: من متمانەم بەخۆم هەیە، توانیم لەماوەی ژیانمدا کۆمەڵێك دەستکەوت بهێنمەدی..

....

....

....

....

....

....

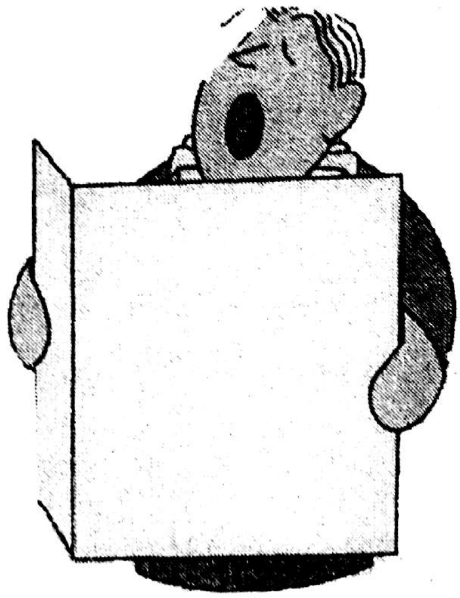
....



لە نموونەکانی دەستکەوت

ئەوە بزانە ئەگەر
کەسێک پێش تۆ
توانی شتێک بکات
کەواتە تۆش دەتوانی
ئەو شتە بکەیت
چونکە ئەو کەسەی
پێش تۆ لەتۆ باشتر
نییە. ئەو کاتە تۆ باشتر
دەبیت. بەلاّم ئەگەر
ئەو کارە هیچ کەسێک
پێش تۆ نەیکردبو ئەو
کاتە تۆ یەکەم کەس
دەبیت.





خانمێك هات بۆ لام‌و پێی وتم: من لەماوەی ژیانمدا هیچ دەستكەوتێكم نییەو هیچم نەكردووە. ئەم خانمە تەمەنی نزیكەی ٦٠ ساڵ دەبوو. خەڵكی لەدەرەوەی وڵات ئاژەڵیان ئێجگار خۆش دەوێت هەربۆیە منیش بەخانمەكەم وت: حەزت لەئاژەڵ هەیە؟ پێی وتم: بەڵێ. پێم وت: زۆرت حەز لێیە؟ وتی: بەڵێ زۆر. پێم وت: دەڵێی چی ئەگەر لەنێو هەموو ڕۆژنامەكانی وڵاتدا ڕێكلامێك بڵاوبكەینەوە كە لە ١٠ دۆلار پترت لەسەر ناكەوێت‌و تیایدا ئەمە رابگەیەنین‌و بڵێین: "هەر كەسێك ئاژەڵێكی هەیەو دەیەوێت لەكۆڵی بێتەوە پەیوەندی بەم ژمارە تەلەفونەوە بكات". هەروەها ڕێكلامێكی دیكەشی تیادا بڵاودەكەینەوەو ئەمەی تیادا دەنووسین: "هەر كەسێك ئارەزوی كڕینی ئاژەڵێك دەكات پەیوەندی بەم ژمارە تەلەفونەوە بكات"..

پێویـــستە لەســـەرت لەدابەشـــکردن‌و گەیانـــدنی ئاژەڵەکانـــدا سـەرکەوتوبیت‌و، هـەر کەسێك ئـاژەڵێکی هەیـەو نایـەوێت پێویـستە لەسەرت لێی وەربگریت‌و بیـدەیت بـەو کەسـەی کـە ئـارەزوی کڕینـی ئاژەڵەکە دەکات..

دروســـت خانمەکـــە بـــەوجۆرەی کـــرد. لـــەم زەلامـــە ٢٠ دۆلاری وەردەگـرت‌و لــەو ٢٠ دۆلاری دیکــەی وەردەگــرت. ئنجـا ســەردانی جێیـەکی کـرد نـاوی (*spca*) بـوو. ئـەم جێیـە شـوێنێك بـوو ئـەو ئاژەڵانـــەی وەردەگـــرت کـــە خـــەڵکی نەیاندەویـــست ئیـــدی لـــەوێ پـــەروەردەو گـــەورەی دەکـــردن‌و پاشـــان دەیفرۆشـــتنەوە. ئەگـــەر نەفرۆشـرانایە ئـەوا لـەناویان دەبـرد. ئیـدی خانمەکـە سـەردانی ئـەو جێیەی کردو چەند وانەیەکی تیادا گوتەوە..

ئەمرۆکـە ئـەو خانمـە سـاڵانە پـتر لـە ٢٠٠٠٠٠ دۆلار قـازانج دەکـات چونکە بەئاژەڵەوە سەرقاڵەو لەگەڵیانـدا بەختـەوەرە چـونکە شـتێکی ناوەکی‌و ناوخۆیی دۆزیوەتەوە.. ئەوە دەسـتکەوتێکی ناوخۆییـە کـە ئەو خانمە دۆزیویەتییەوە.

خانمێکی دیکە کە تەمەنی لەسەرو هەشتا ساڵەوە بوو هات بۆ لام‌و پێی وتم: من حەز لەئاژەڵان ناکەم‌و ناشتوانم هیچ کـارێکی تـر بکـەم‌و

هیچ پیشەیەکیشم نییە. منیش پێم وت: دەزانیت چێشت لێبنێیت؟ پێی وتم: نەخێر. پێم وت: هیچ دەربارەی چێشت لێنان نازانیت؟ پێی وتم: نەخێر هیچ نازانم. خانمێکی تر وتی: من کێکی سێو دەزانم دروست بکەمو لەو کارەدا زۆر لێهاتوم؟ ئیدی رێکلامێکمان لەرۆژنامەکاندا بڵاوکردەوەو ناومان لێنا: "نهێنییەکانی کێکی سێو بەدەستی خاتو ساندرا". پاش ماوەیەك خەڵکی لەرێگای تەلەفونەوە دەستیانکرد بەپەیوەندیکردن تاوەکو بەو نهێنییانە ئاشنابن.

ئیدی دەستمانکرد بەچاپکردنی نامیلکەی ئەو نهێنییانەو دانەیمان بە ٥ دۆلار دەفرۆشت. دوابەدوای ئەمە ئەو خانمە لەبازاڕە ناوخۆییەکانو دوکانەکانی دروستکردنی کێکدا بەپێوە رادەوەستاو خەڵکی فێری چۆنێتی ئامادەکردنی کێکی سێو دەکرد.. چیتر بەفێرکردنی خەڵکییەوە سەرقاڵبوو. پەیوەندییە تەلەفونییەکانیش روویان لەزیادبون کرد. هەمووان دەیانویست لەو خانمەوە کە تەمەنی پتر لە هەشتا ساڵ دەبوو نهێنی کێکی سێو فێربن. پێدەچێت نهێنییەکی زۆر مەترسیداربێت. ئەم خانمە لەبنەڕەتدا هیچ بیرۆکەیەکیشی دەربارەی دروستکردنی کێك نەبوو بەڵام پەیتاپەیتا

ئـەو بیرۆکەیـە گـەورەبو تـا ئـەوەبو لەوبارەیـەوە دەسـتکەوتێکی بەدیهێنا.

کەواتە هەموو کەسێک خاوەنی دەستکەوتێکی ناوخۆییە.. هـەموو کەسێک خـودای پـەروەردگار شتێکی ناوخۆیی پێبەخشیوە ئەگەر ئەو شتە لـەنێو ناخی خۆیدا بەند بکات دەبێتە کەسێکی کەساس و هەست بەخـەمۆکیی و شپرزەیی و نیگەرانیی دەکات و هەست بەترس و سام دەکـات کاتێـک کـە گـیرۆدەی دەکات گیرۆدەشی دەکات کاتێک کە بەشوێنیدا دەگەڕێت و دەیپشکنێت.



ئەوجا ئەگەر زانیاریگەلێکی باشت هەبن و تـۆ لـەنێو ناختدا بەنـدت کـردبن ئـەوا پێتـەوە دەردەکـەون و لەوپـەڕی کەساسـیدا دەبیـت و بەبۆچـون و ئایدیاکانتـەوە دەردەکـەون.. ئیـدی نـەخۆش دەکـەویت و دوچاری خەمۆکیی دەبیت یاخود قەڵەو دەبیت، لەبەرئـەوە پێویسـتە

بوار بدەیت ئەو زانیارییانە دەربازبن تاوەکو هەنگاوی دواتر بێتە پێشەوە کە هەنگاوی دووەمە لەژیاندا.

من بەدرێژایی ژیانم لەهۆتێلەکاندا کاردەکەم بەڵام تەماشادەکەم خەریك‌و سەرگەرمی ئیشوکارگەلێکم هیچ پەیوەندییەکیان بەئیشکردن لەهۆتێلەکاندا نییە بەڵام تێبینیم کردووە کە ئەوەیە ئەو کارەی کە من هیوا خوازبوم بیکەم، بۆ گەیشتن بەم دۆخەی ئەمێستام تاڵیی‌و سوێریی زۆرم چەشتووە..(٧٧)

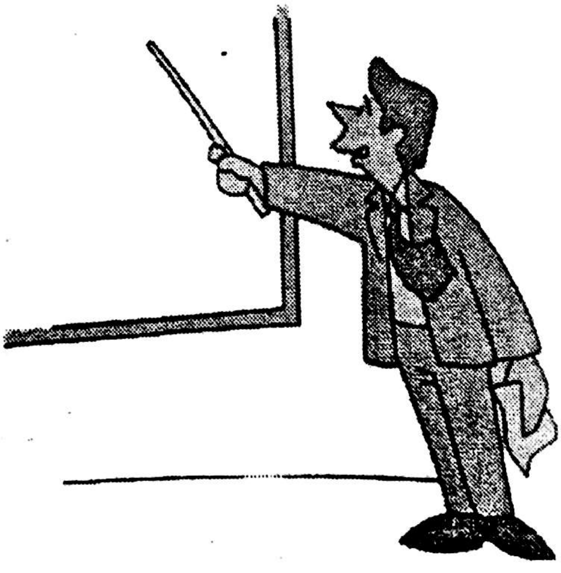
لەیادمە دوو جار لەسەر کارەکەم دەرکرام، ئیدی خۆم لەسەر جادەکاندا بینییەوەو سەروەختێك کە کەساسانە بەشەقامەکەدا رەت دەبوم‌و ئەو کاتە ئامالی خێزانم تازە دوو کچە دووانەکەمی بوبوو کە ناویان (نانسی‌و نەرمین)ەو ئەو پارەیەم پێ نەبوو کە بۆ خانەوادەکەمی خەرج بکەم، ئەو دەمە بیرم لەئەوان‌و بیرم لەچۆنێتی نانپێدان‌و ژیاندنیان دەکردەوە، ئەو کاتە بڕیارمدا کە نابێت جارێکی دی توشی هەڵوێستی لەو جۆرە ببم، شەوو رۆژ ئیش دەکەم بۆ ئەوەی بگەمە ئەو شتەی کە دەمەوێت. ئەوەبو دوکانێکی بچکۆلانە.. چێشتخانەیەکی خنجیلانەم بەدیکردەوە.. من ئەو کاتە ئەزمون‌و شارەزاییەکی زۆریشم هەبوو هەربۆیە دەستگیرۆییم کردو لەماوەی چەند مانگێکی کەمدا خاوەن دوکانەکە نیو ملیۆن دۆلاری قازانج

کردو، پێی وتم: من نیوەی ئەو پارەیەت دەدەمێ بەرانبەر ئەوەی کە ئیشم لەگەڵدا بکەیتو ببیتە هاوبەشو شەریکم. منیش پێم وت: نەخێر نا، من بۆ ئیشکردن لەهۆتێلدا خوێندومە نەك بۆ کارکردن لەچێشتخانەدا. ئەوەبو وازم لێ هێناو رۆیشتمو بڕیارمدا بخوێنم. ئەوەبو چومە زانکۆی (کۆنکۆردیا *Concordia university*). خوێندن لەو زانکۆیە رۆژانە لەکاتژمێر چوار تا هەشت بوو. بەیانیانیش لە (هۆلیدەی ئان *Holiday Inn*) ئیشم دەکرد. کورسیو مێزم هەڵدەگرت. شەوانیش کاری پاسەوانییم دەکرد.. پێداگرانە بڕیارمداو.. فێری ئەوە بووم کە پێویستە خاوەنی لێهاتوییو زانستگەلێکی هەمەجۆربمو، پێویستە لەسەرم کۆمپیوتەر بخوێنمو چەند پیشەو کارێکی تر فێربم. بیرم کردەوە تاوەکو بۆ کارکردن رێم کەوتە کۆگایەكو گەیشتمە پۆستی یاریدەدەری بەرێوەبەرو پاشان



وازم لێ هێنان. ئەوجا چومە کۆمپانیایەکی تر ناوی کۆمپانیای (کارا *Cara*) بوو. چوم بۆ لای بەرێوەبەری گشتیو پێشتر بڕیارمدابو کە لەکارگێڕیی باڵا کاربکەم. کاتێك لەیەکێك لەهۆتێلەکاندا گەیشتمە قۆناغێکی باش پێیان وتم ئێمە زۆر سوپاست دەکەین بەڵام نامانەوێت

لامان بمێنیتەوە. ئیدی چوم بۆ لای پیاوێك ناوی (سارتیز) بوو، پێم وت: من دەمەوێت لەكارگێڕیی باڵا كاربكەم جا دەڵێم شوێنتان هەیە بۆ من؟ كابرا پێی وتم: هیچ كارامەییەكەت لەكاری كارگێڕییدا هەیە؟ پێم وت: هەمەو لەراستیشدا شتگەلێكی كەم نییە ئەوەی كە من هەمە. كابرا پێی وتم: هیچ ئیشێكمان نییە بۆ تۆ. منیش پێم وت: سوپاس بۆ تۆ. ئنجا جێمهێشتو رۆیشتمو بۆ رۆژی دواتر هاتمەوە بۆ لایو پێم وت: هیچ كارێكت هەیە لەكارگێڕییدا بۆ من؟ پێی وتم: ئەدی تۆ دوێنێ لێرە نەبویت؟ پێم وت: بەڵێ لێرە بووم. پێی وتم: ئەدی پێم نەوتی كە ئێمە هیچ شوێنێو كارێكمان بۆ تۆ نییە؟ پێم وت: بەڵكو یەكێك مردبێت یاخود كەسێك وازی لەكارەكەی هێنابێت. پێی وتم: كەس نەمردووەو كەسیش كارەكەی جێنەهێشتووە. ئیدی منیش جێمهێشتو رۆیشتمو بۆ رۆژی سێیەم چومەوە بۆ لای وەك ئەوەی جاری یەكەمم بێت بچم بۆ لای پێم وت: هیچ كارێكی كارگێڕییت هەیە بۆ من؟



پاشان بۆ جاری چوارەم چومەوە بۆ لایو پێم وت: هیچ كارێكی كارگێڕییت هەیە بۆ من؟

ئـــەویش پێـــی وتم: ئەمـــە دیـــسان هـــەر تـــۆی؟ تـــۆ زۆر پـــەرۆش‌و قیرسچمەیت. منیش پێم وت: بەڵێ وایە. پێی وتم: قاوەیەکم بۆ بهێنە. پێم وت: بەڵێ باشە بـەگم. پێـی وتم: چـی دەزانیـت‌و دەتوانیـت چـی بکەیت؟ پێم وت: هەفتەیەك‌و بەبێ بەرامبەر تاقیمبکەرەوە. پێی وتم: نـەخێر، مانگێـك تاقیتدەکەمـەوە. منـیش وتم: بـەبێ بەرامبـەریش. ئەوەبو بەیانیانێکی زۆر زوو دەچوم بۆ سەر کارو دواهـەمین کەسـیش کارەکـەم جێدەهێـشت.. شـەوو ڕۆژ کـارم دەکـرد. یـەکێك بـووم لەباشترین کرێکارەکـان. ڕۆژێکیـان یاریـدەدەری ئـەو پیـاوە دەسـتی لەکارەکەی هەڵگرت ئیدی من خـۆم بوومـە یاریـدەدەری بەڕێوەبـەر.. ئەوەبو زیاترو زیاتر ئیشم دەکرد.. شەوو ڕۆژ ئیـشم دەکـرد.. بـەهۆی لێهـاتویی‌و کارامـەیی خۆمـەوە ڕۆژانـە ئایدیاگـەلی تـازەم دادەهێنـاو لەماوەی کەمتر لەنۆ مانگدا بوبومە بەڕێوەبەری گشتیی ئەو شوێنە.

ئەمەیە سیستەمی وزەی نـاوەکیی‌و متمانـە بـەخۆبون. ئەگـەر تـۆ لەشـتێکی دیـاریکراودا تایبەتمەنـدبویت‌و لەشـتێکی تـردا تایبەتمەنـد نەبویت پێویستە متمانەت بەخودی خۆت هەبێت..

ئەوە بزانە ئەگەر کەسێك پێش تۆ توانی شتێك بکات ئەوا تۆش دەتوانیت ئەو شتە بکەیت. چونکە ئەو کەسەی پێش تۆ لەتۆ باشتر نییە. ئەو دەمە تۆ لەو باشتر دەبیت. بەلام ئەگەر ئەو کارە کەسێك پێش تۆ نەیکردبوو ئەوا تۆ دەبیت بەیەکەم.



لێرەدا بەسەرهاتێکی راستەقینەی کەسێکتان بۆ دەگێڕمەوە کە لەشەقامەکانی یۆنان خەریکی گسك لێدان و کەناسیی بوو. ئەم کەسە پێشتر بەرێوەبەر بوو ئیدی ولاتەکەی ویستی سزای بدات هەربۆیە کردی بە کەناس تاوەکو لەرێزی کەم بکەنەوە بەلام ئەو هەمیشە بەرویەکی خۆش و دەم بەخەندە دەرۆیشت بەرێداو بەختەوەربوو و شانازیی بەخۆیەوە دەکرد کاتێك کە شەقامەکانی گسك لێدەدا. تەلەفیزیۆنەکان وێنەی

کابرایان گرتو لێیان پرسی: بۆچی تۆ ئەوها بەختیاریت؟ چۆن چۆنی سزات بدەین؟

لەبیرت نەچێت تۆ کەناسیتو کەناسییش کارێکی ئابڕووبەرەو مایەی شەرمە. ئەویش پێی وتن: نەخێر من گسك لێنادەم بەڵکو وڵات لەبەکتریاو میکرۆب پاك دەکەمەوە تاوەکو هاونیشتیمانییانی یۆنان لەنەخۆشیی بپارێزم.

ئەم پیاوە کارەکەی خۆی خۆشویست ئیدی ئەو کارەی هەرچییەك بێت کە دەیکاتو، تەنانەت شانازیشی بەو کارەیەوە دەکرد.

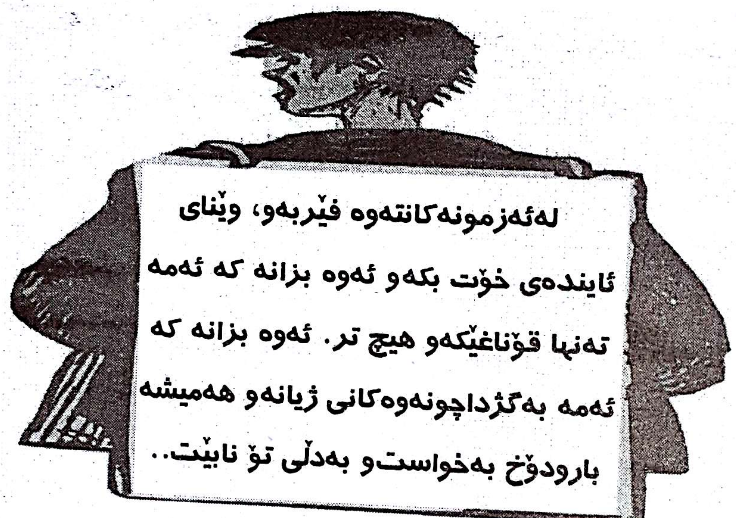
کەواتە کەس نییە بڵێت من حەزم لەئیشەکەی خۆم نییە

بەڵکو پێویستە لەسەرت فێری چۆنێتی خۆشویستنی کارەکەت ببیت. لەبەرئەوە مەڵێ کاتێك کە ئیشێکی تر دەدۆزمەوە دۆخم باشتر دەبێت.. چونکە دۆخت باشتر نابێت.. لەبەرئەوەی دەرهەق بەئیشە کۆنەکەت هەستگەلێکی خراپت هەیە ئەگەر بچیتە سەر ئیشە تازەکەت ئەو هەستە خراپانە لەتەك خۆتدا دەبەیت چونکە تۆ پرۆگرامکراویت. هەربۆیە دڵنیابە لەوەی کە تۆ لەسەر ئیشە کۆنەکەت هەمان ئەو شتگەلو بابەتە خراپانە بەدی دەکەیتو دێنە ڕێگات کە لەئیشی یەکەمجارتدا هەبوون چونکە تۆ بەبێ ئەوەی ئەو هەستانەت

بگۆڕیت خۆتت بردووەتە سەر ئیشە تازەکەت. هەربۆیە نەکەی لەسەر بناغەی هەستگەلێکی نێگەتیڤو خراپ دەست لەهیچ ئیشو کارێك هەڵبگریت..

پەرە بەخۆت بدەو بچۆ سەر ئیشێکی نوێ لەو ئیشە تازەیەدا دەبینیت گەورە دەبیتو گەشە دەکەیت بەڵام هەتا هەستگەلی خراپت بەرانبەر ئیشە کۆنەکەت هەبێت ئەوا ئەو هەستگەلانە لەناختدا گەورە دەبن چونکە مێشك وازت لێ ناهێنێتو ناوبەناو بیرتی دەخاتەوە، ئەگەر توشی کێشەیەکیش ببیت ئەودەمە مێشك هەردو کێشە تازەو کۆنەکەشت دەخاتە بەردەم.

ناتوانیت لەهیچ بوارێك لەبوارەکانی ژیاندا سەرکەوتوبیت ئەگەر قینت لەو بوارە بێت. جا ئەگەر تۆ قینت لەخوێندن بوو لەبوارێکی دیاریکراودا ئەوا دەکەویتو دەرناچیتو ماوەیەکی زۆرترو درێژتر لەو بوارەدا دەمێنیتەوە. بابڵێن تۆ، وێڕای قینت لەم بوارە، سەرکەوتوش دەبیت تیایدا، بەڵام دواتر ئەو وزەی قینە لەگەڵ خۆتدا دەگوێزیتەوە..



کەواتە فێربە کە بتوانیت بەسەر ئەو هەلومەرجو کەندو کۆسپانەدا زاڵبیت کە دێنە سەر ڕێگات. فێربە لەگەڵ ئەو هەلومەرجو دۆخو هەڵوێستانەشدا هەڵبکەیت کە ناتوانیت بەسەریاندا زاڵبیت. بۆ ئەوەی بتوانیت لەقۆناغێکەوە بچیتە قۆناغێکی دیکە پەرۆشی ئەوەبە کە بواری ئیشو خوێندنەکەی خۆتت خۆش بوێتو لەگەڵ ئەو بارودۆخو هەلومەرجانەدا بگونجێیت کە لەتوانای گۆڕینتدا نین. ئەوەش بزانە کە تۆ ناتوانیت لەبوارێکدا کە حەزت لێ نەبێت سەرکەوتوبیت یاخود داهێنەربیتو دابهێنیت.

هەرچی سەبارەت بەپەیوەندییە کەسییەکانیشە هەرگیز هیچ پەیوەندییەك جێمەهێڵە تەنها لەسەر بنەڕەتی خۆشەویستیی نەبێتو

هـیچ کەسێك واز لێ مەهێنـە تـەنها بەبەختـەوەریی نـەبێتو هیوای چاکەی بۆ بخوازە. چونکە ئێمە لەنێو ئەم دونیایەدا کاتمان نییـە بۆ پـەژارەو تورەبـون لەکەسـێکی دیـاریکراو یـاخود لەهەڵوێـستێکی دەستنیـشانکراو. جـا ئەگـەر لەکەسـێك تورەبویـت وزەی خـۆت لەتورەییو پەستییو پەژارەدا بەفیڕۆ مەدە بەڵکو باشترو پەسـەندتر وایـە لێبوردەبیتو دواجـار خـودای پـەروەردگار چـاکەت دەداتـەوە. لەبەرئەوە بۆ هەر کەسێك کـە پەسـتو تـورەت دەکـات چـەپکێك وزە بنێرە، چـونکە وزەی مـرۆڤ ئەگـەر بگاتـە وڵاتێـك بـۆ مـاوەی مانگێك روناکی دەکاتەوە..

ئەوە وزەیەکی بێشومارە خودا بەتۆی بەخشیوەو بەرانبەرە بە ٨٠ ملیار دۆلار چونکە ماوەی ژیانە کورتەو دوبارە نابێتەوە..

ئەوەش بزانە کە تەنها ژیانێکـەو هـیچ (پرۆڤـە) یـەکی تیـادا نییـە. بـەڵکو ژیـانێکی راسـتەقینەیەو دوبـارە نابێتـەوە. ئەگـەر بـڕوات جـارێکی دی ناگەڕێتـەوە. لەبەرئـەوە پێویـستە هـەموو چـرکەیەك لـەژیانت بەجۆرێك بەکاربهێنیت وەك ئەوەی دوایین چرکە بێت لەژیانت چونکە تۆ هەرگیز بەزیندویی لەم ژیانە ناچیتە دەرەوە.

چونکە ئەو مرۆڤەی کە پەیوەندی بەکەسانی ترەوە دەکاتو پێیان دەڵێت ئێوە لەکوێن.. ئاواتەخوازم کە بتانبینم.. بۆچی ئێوە دوورن.. ئـەم مرۆڤـە خـاوەنی کەسـایەتییەکی لاواز نییـەو کەسـێك نییـە کـە متمانەی بەخۆی نەبێت بەڵکو تەواو بەپێچەوانەوە کەسێکە متمانـەی بـەخۆی هەیـەو هەسـت بـەزەبونیی ناکـات بـەڵکو گەیشتووەتە ئـەو قۆناغەوە کە تیایدا زۆر چاك دەزانێت چی دەوێت چونکە متمانـەی بـەخۆی هەیـەو هـەرگیز ناکەوێتـە ژێـر کاریگـەریی کارتێکـەرە دەرەکییەکانەوە.. ئەمێستا ئەو پرسیارە گرنگەکە ئەمەیە:

چۆن چۆنی لەخۆم بەمتمانە بم؟



ئەرکی کردەیی:

فێری زاڵبون ببە بەسەر ئەو هەلومەرجو بارودۆخو کەندوکۆسپانەدا کە دێنە سەر رێگات، فێری خۆ گونجاندن ببە لەگەڵ ئەو هەلومەرجو دۆخو هەڵوێستانەدا کە ناتوانیت بەسەریاندا زاڵبیتو بەدڵت نینو حەزیان لێناکەیت.

....

....

....

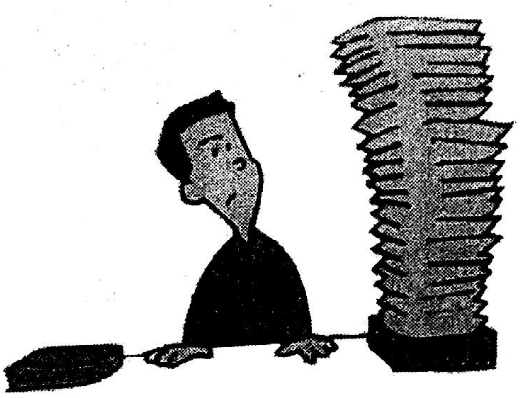
....

....

....

....

....



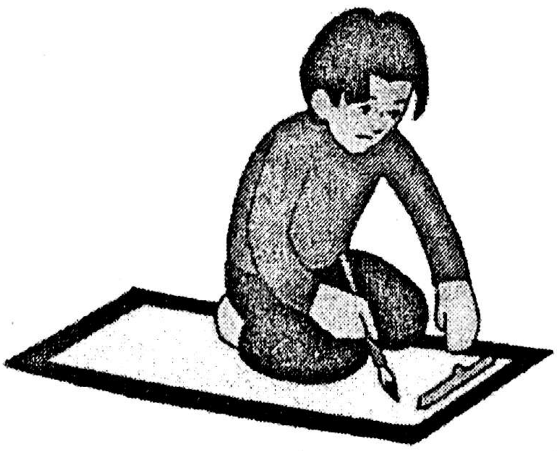
فیسیۆلۆجیـای متمانە :

کەسی متمانە بەخۆ
بوو پێکەنینێکی جیاواز
لەپێکەنینی کەسانی
تری هەیە.. تەنانەت
هەناسەدان و
جموجوڵەکانیشی
شێوەیەکی جودا
لەشێوەی کەسانی
دیکەی هەیە..
هەروەها بیرکردنەوە
ناوەکییەکەشی
لەبیرکردنەوەی
کەسانی دی جیاوازە.



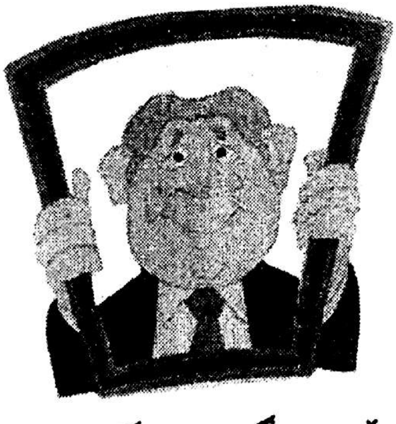
شتێك لـەنێو لەشدا هەیە پێی دەڵێن **"فیسیۆلۆجیای متمانـە"**. دەبینیت کەسی متمانە بـەخۆ بوو پێکـەنینێکی جیاواز لەپێکـەنینی کەسانی تری هەیەو هەناسەدانو جموجوڵەکانیشی شێوەیەکی جیاواز لەشێوەی کەسانی دیکـەی هەیـەو.. بیرکردنەوەشی لەبیرکردنـەوەی کەسانی دی جودایە.

یەکەمین شت کە پێویستە لەسەرت بیکەیت ئەوەیە کە گۆڕان بەسەر فیسیۆلۆجیای لەشتدا بهێنیت چونکە ئەگـەر لـەش گـۆڕانی بەسـەردا بێت ئەوا بیرکردنـەوەش دەگۆڕێتو سـەروەختێك کـە بیرکردنـەوەش گـۆڕانی بەسـەردا دێـت لەشـیش دەگۆڕێت. ئەگـەر هـەر کامێـك لـەو دووانـەش بگـۆڕێن ئـەوی دیکەشـیان بەشـێوەیەکی خۆبـەخۆ دەگۆڕێت چونکە هەردوکیان



وابەستەن بەیەکدییەوە.. پاشان پێویستە لەسـەرت بگەیتـە قۆنـاغی متمانەی ناوخۆییو ئەو ئاڵوگۆڕی بیروبـاوەڕە لـەرێگای ئامـاژەوە کـە لـەنێو وزەی مرۆییـدا هەیـە بەکاربهێنـەو متمانـەت بـەخۆت بەدەستبهێنەرەوە.

خانمێك هەبوو ناوی (موزز) بوو، ئەم خانمە جوتیار بوو هەڵبەتە مێــردی کردبــو بــەجوتیارێكو کۆمــەڵێك منــداڵی خــستبووەوە لەکشتوکاڵو کاری جوتیارییدا ئیشیان دەکردو نیشتەجێی گوند بوون. ئەم خاتونە ئاواتی ئەوەبو کە نیگاربکێشێتو هەستی دەکرد کە لەنێو ناخیدا بەهرەی نیگارکێشان هەیەو متمانەی بەوە بوو کە دەتوانێت نیگاربکێشێت بەڵام هەر کاهێك بیویستایە نیگاربکێشێت یاخود تەنانەت ئەم خواستەشی دەربڕێت پێیان دەگوت ئەوە تۆ دەڵێی چی.. دەتەوێت نیگاربکێشیت! بۆچی تۆ خۆت بەچی دەزانیت؟ ئیدی نەك هەر بێدەنگیان دەکرد بەڵکو هەستی ناهومێدیشیان لەلا دروست دەکرد بەڵام ئەو لەنێو ناخیدا شتێك هەبوو.. زلهێزێکی نووستو هەبوو دەیویست بێتە دەرەوەو دەربازبێت..



لەدوای تێپەڕبونی ساڵانێکی زۆر هەمووان کۆچی دواییان کرد تەنها ئەو خاتونە بەساڵاچووە نەبێت کە تەمەنی بووە ٨٥ ساڵو کاتێکی زانی بەتەنها مایەوەو کەس لەدەوری نەماو کتوپڕ هەستی بەشتێك کرد لەناخیدا دەیدواندو پێی دەگوت: نیگاربکێشە.

دروســت خانمەکــەش تابلۆیــەکی ئێجگــار جــوان‌و سەرنجراکێــشی نیگارکرد. رۆژێکیــان ئۆتــۆمبیلی زەلامێــك لــەکاتی تێپەڕبونیدا بەبەر ماڵەکەیدا لەسەر ئەو ڕێیە پەکی کەوت ئیدی خانمەکە چوو بەلایەوە تــاوەکو ئــاوی بــۆ بــەرێت‌و بیخواتــەوە ئــەوەبو کــابرا بەرێکــەوت ئــەو تابلۆیانــەی بەرچــاوکەوت‌و بەخانمەکــەی وت: کــێ ئــەو تابلۆیــەی نیگارکێشاوە؟ ئەویش پێی وت: من. کابرا وتــی: تــابلۆی تــرت هــەن؟ وتی: هێشتا بەتابلۆی ترەوە خەریکم. کابرا وتی: دەتوانم ئەو تابلۆیە ببەم بۆ ئەوەی لای خۆم نمایشی بکەم؟ خانمەکــە وتــی: بیبــە. کــابرا تابلۆکەی بردو لەنیویۆرك نمایشی کردو ئەم تابلۆیــە بــەملیۆنێك دۆلار فرۆشــرا. چــیتر تابلۆکــانی ئــەو داپیرەیــە بەکــەمتر لــە١٥٠٠٠ دۆلار نەدەفرۆشران. ئەم خاتونە لەنزیکەی ٣٠ تــابلۆ پــترو کــەمتری لــەپاش خۆی جێنەهێــشت‌و ئــەو تابلۆیانــەش چوونە خانــەی شــتە دەگمــەن‌و دانسقەکانی جیهانەوە. ئەمــە لەبەرئــەوەی ئــەو خانمــە لــەنێو ناخیــدا نیگارکێشێك هەبوو دەیویست لەدایکبێت‌و بێتە دونیاوە.

***

ئەرکی کردەیی:

پێویستە لەسەرت گۆڕان بەسەر فیسیۆلۆجیای لەشتدا بهێنیت چونکە ئەگەر لەش گۆڕانی بەسەردا بێت ئەوا بیرکردنەوەش دەگۆڕێتو سەروەختێك كە بیرکردنەوەش گۆڕانی بەسەردا دێت ئەوا ژیانی مرۆڤیش دەگۆڕێت.

....
....
....
....
....
....
....
....





دەست لەمۆزەکە هەڵبگرەو رابکە

مەخابن

خەڵکانێکی زۆر

هەن دەست

دەدەنە مۆزەکەو

لەبیریان دەچێت

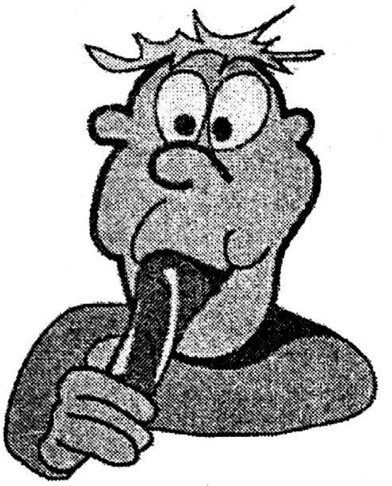
کە دەرکا لەودیوی

مۆزەکەوە والاو

کراوەیە..



لەئەفریکا قەفەزێك هەیە بەقەفـەزی (بـابۆ) ناسـراوە. راوچییەکان کاتێك کـە دەیانـەوێت گـچکە مـەیمونان شکار بکـەن قەفـەزی (بـابۆ) دەهێنن‌و مۆزێکی تێدەخەن ئیدی مەیمونەکـە بـەپێی خۆی دەچێتە ناو قەفەزەکەوەو هەر لەگەڵ چوشە ناوییەوەو دەستی دایـە مۆزەکـە دەرگای قەفەزەکە دەسبەجێ دادەخرێت بەڵام مەیمونەکە ئاگای لەوە نییە هەربۆیە مۆزەکەی هـەر بەدەسـتەوە دەبێـت تـا ئەودەمـەی کـە دەرگای قەفەزەکەی بەتەواوی لەسەر دادەخرێت‌و لەوە بەدوا دەبێتـە بەندو گیرۆدەی ناو قەفەزەکە چونکە ئەو خۆی ئـەوەی هەڵبـژارد کـە دەست بداتە مۆزەکەو دەستیش لەئازادیی خۆی هەڵبگرێت. ئەگەر ئەم مەیمونـە هـەر لەســـەرەتاوە بیویـــستایە لەقەفەزەکـــە دەرچێتە دەرەوە چیتری لەسـەر پێویست نـەبوو هـەر ئەوەنـدە نـەبێت کـە دەسـت لەمۆزەکە هـەڵبگرێت‌و دەرچێتە دەرەوە، بەڵام ئەو نەك هەر مۆزەکەی بەدەستەوە بوو بەڵکو گەرەکیشی نییـە دەستی لێ هەڵبگرێت چونکە ئەو لەو بـاری مـۆز بەدەستییەدا کەوتـە داوی عەشقی خۆیەوەو خۆی خۆشویست..



ئەفسوس خەڵكانێكی زۆریش هەن دەست دەدەن مۆزەكەو لەبیریان دەچێت كە هەر ئەو مۆزە هۆكارە لەداخستنی دەرگاكە لەپشتی سەریانەوە..

كەواتە یەكێك لەشتگەلە ئێجگار گرنگو پڕ بایەخەكان بۆ ئەو كەسەی كە دەیەوێت متمانەی بەخۆی هەبێت ئەوەیە كە پێویستە لەسەری لەسەرەتادا بیربكاتەوە ئنجا دەست بكات بەئەنجامدانی هەندێك گۆڕانكاریی سادە لەژیانیدا.. گۆڕانكاریگەلێك كە وای لێبكەن لەهەرێمی ئارامیی و ناوچەی پشوو دەربازبێتو دەربچێتە دەرەوە.. ئیدی لەو شوێنەدا كە حەزی لێی نییە دەرباز دەبێتو دەسبەجێ بەرەو ئەو دەڤەرە دەچێت كە ئارەزو دەكات تیایدا بێت.. بۆ جێیەك دەڕوات كە دروست خۆی حەز دەكات لەو جێیەدا بێت.. ئیدی وەكو چیرۆكی مراوییەكە دەفڕێتو دەدات لەشەققەی باڵ، ئەو مراوییەی كە لەسەر چیاكە راوەستابوو و بەبێچووەكانی خۆی گوت: بێچووەكانم وەرن، وەرن. بێچووەكانیش پێیان وت: نا نا، لەسەر چیاكەوە پاڵمان پێوە دەنێیت. ئەویش پێی وتن: پێم گوتن وەرن، وەرن. وتیان: نا، نا. پێی وتن: مەترسن من دایكتانم، وەرن. دواجار ئەوانیش هاتنو ئەویش لەسەر چیاكەوە پاڵێكی پێوە نانو كاتێكیان زانی بەئاسماندا دەفڕینو بۆیان دەركەوت كە دەتوانن بەئاسماندا بفڕن.

چونکە جاروبار مرۆڤ پێویستی بەکەسێکە پاڵپێوەنانێك کە دروست ئەو پێویستیی پێیەتی پاڵێکی پێوە بنێت ئیدی خودای پەروەردگار لەکاتی گونجاودا کەسێکی بۆ دەنێرێت کە پێی دەڵێت: لەنێو ناختدا زەبەلاحێکی نووستو هەیە دەیەوێت دەربازبێتو بێتە دەرەوە.. تۆ بۆچی بێدەنگیت؟ کاتی ئەوە هاتووە.. ئاگاداری خۆتبە.. ئاگات لەتواناکانت بێت.. ئاگات لەو وزەیەت بێت کە وەکو پێشتر باسمانکرد ئەگەر بگاتە شارێك کارەبای هەفتەیەکی ئەو شارە دەدات چونکە تۆ خاوەنی ئەقڵێکیت ١٥٠ ملیار شانەی ئەقڵیی تیادایەو پێویستیی بە ٥٠٠٠ ساڵە تەنها بۆ ئەوەی بنوسرێنەوە. تۆ خاوەنی ماسولکەگەلێکیت ئەگەر پێکڕا ببەسترێن بەیەکدییەوەو شەتەك بدرێن ئەو ماسولکانە لەتوانایاندا هەیە ٢٥ تەن رابکێشن.

ئەمێستا پێویستە لەسەرت ئەم پرسیارە لەخۆت بکەیت: چی دەکەیت؟ بەدرێژایی رۆژگار دانیشتویت تەماشای تەلەفیزیۆن دەکەیت؟ من پێتناڵێم سەیری تەلەفیزیۆن مەکە بەڵکو هەر ئەوەندە بەسە تەماشای ئەو شتانە بکەیت کە حەزت لێیانەو دواتر تواناکانت بخەرە کارو بەکاریان بهێنە..



پێویستە لەسەرت دەست بکەیت بەبیزکردنەوەو بەخۆت بڵێیت.. من شتگەلێکی تازەو نوێ فێربوم، من متمانەیەکی زیاترم بەخۆم هەیەو.. دروست دەتوانم بگۆڕێم.



ئەگەر تۆ لەکەسانی جگەرەکێش بیتو رۆژیی دوو پاکەت جگەرە بکێشیت پەیتاپەیتا دەست بە کەمکردنەوەی بکە. هەروەها پێویستە هێدی هێدی ژیانت باش بکەیت تەنانەت ئەگەر ئەم باشکردنە سادەش بێت بەلام مادامەکی بەردەوامە لەهیچ چاکترەو ئەودەمە لەئەمێستا باشتر دەبیت. ئنجا پێویستە لەسەرت بگەیتە بەرزترین پایەو پۆستەکانو بگەیتە ئەو نموونە باڵا خودییەی کە لەمێژە بەئاواتی ئەوەیت کە پێی بگەیت.. لەبەرئەوە گرنگیی بەتەندروستیت بدەو بەدۆخی تەندروستیی خۆت ئاشنابەو رۆژانە پەرۆشی هەڵمژینی هەوای پاکو خاوێنبە تەنانەت ئەگەر بۆ پێنج خولەکیش بێت. دواتر

شـتگەلێکی زۆر دەبینیـت لەچـاوەڕوانیتدان، شـتگەلێکی جـوان و سەرنجراکێش لەنێو ناختدا دەبینیت پێت دەڵێن تـۆ لـەکوێ بوویت؟ ئێمە لەمێژە چاوەڕوانی تۆین. سەروەختێکیش کە دەگەیتە ئەم هێزە ناوەکییە ئەودەمە دەگەیتە قۆناغی متمانە بەخۆبون.

پێم خۆشە قسەکانیشم بەچیرۆکی کوڕە گەنجێک کۆتایی پێ بهێـنم کـە توشـی روداوێـک دەبێـت و شـەمەندەفەر بەسـەر لاقەکانیـدا رەت دەبێت ئیدی هـەردو لاقـی دەقرتێنێـت. لاوەکـە زۆر پەسـت و لـەدونیا بێزاربوو و لەبەرخۆیەوە دەیوت: بۆچی ئـەو روداوەم بەسـەردا هـات؟ بۆچی بەتایبەتی بەسەر مندا هـات؟ ئیدی لەلایـەنی دەرونییـەوە زۆر شەکەتبوو و لەسەر ئەوە گۆش بوو. کاتێک کە دەچـوو بـۆ خوێنـدنگا خەڵکی وەکو کەم ئەندامێک لەگەڵیدا دەجوڵانەوە ئیدی ئەویش تـوڕە دەبوو تـا ئـەوەبو پـڕ بـوو و بـەباوکی خـۆی وت: چیتر ناچمەوە بـۆ خوێندنگا. باوکیشی پێی وت: بەدڵی خـۆت. دروست هـەر واش بـوو. لەماڵەوە لێی کەوت و ئەوە لەنێو بیرو هۆشیدا بوو کە ئەو کەم ئەنـدام نییە چونکە ئـەو دەیـەوێت ببێتـە مەلـەوان. هەڵبەتـە هیـچ کەسـیش بەراهێنان و مەشقپێکردنی قایل نەبوو..

ڕۆژێکیان پاش ئەوەی هەموان بەوەرگرتنی رازی نەبوون چـوو بـۆ جێیەک لەسەر کەنار دەریاو کەسانێکی وەکو خۆی کەم ئەندامی بینی

خـەریکی مەلـەکردن بـوون. ئـەویش لێـی پرسـین: کـێ مەلـەوانیی فێرکردن؟ ئەوانیش دامەزراوەیەکی لەمەڕ کـەم ئەندامانیان پیشاندا. ئیدی سەردانی ئەو دەزگایەی کردو ئـەوانیش وەریـانگرت. گەنجەکـە حەزێکی زۆری هەبوو بۆ زانین. وردە وردە فێربوو تاوەکو پاڵـەوانێتی بەدەستهێنا. لەپاش ئەوە ویستی شتێکی ئێجگار پڕ مەترسیی بکات. ویستی بەمەلـە لـەدەریای مـانش بپەڕێتـەوەو ئەمـەش کـارێکی زۆر مەترسیدارە. پلەی گەرمیی لەو شوێنەدا خۆی دەدات لەبیست پلـەی لەژێر سفرەوە. کەواتە ئـەو خـۆی دوچـاری مەترسـیو مـردن دەکـات بەڵام ئەو زۆر بەهێزو بەتوانا بوو. هەڵبەتە لەپێشبڕکێکەدا وەرنەگیرا. کاتێکیش کە زیـاد لـەجارێك پێداگریی کـرد، پێیـان وت: بـڕۆ بەمەلـە ئەمبەروبەرێکی دەریاچەی تیمساح بکـە ئەگـەر توانیـتو سـەرکەوتو بوویت وەرتدەگرین. ئیدی لێیدا ڕۆیشتو مەلـەیکرد بـەڵام سـەرکەوتو نەبوو چونکە تەنها خالێکی لەپێشدا مابوو. لەبەرئەوەی کە ئـەوانیش دەیانویـست وەرینـەگرن هەربۆیـە لەبڕیارەکـەی خۆیـان نەهاتنـە خـوارەوەو پێیـان وت تـۆ نـەتتوانی بەمەلـە لەدەریاچـەکە بـدەیتو بپەڕیتەوە بەڵام ئەو هەر سور بـوو لەسـەری. ئیـدی پێیـان وت: بـڕۆ بەشداری بکـە بـەڵام بـەو مەرجـەی کـە تێـچونی سـەفەرکردن خـۆت لەئەسـتۆی بگریـت. ئـەویش سـەفەری ئینگلتـەرای کـردو مـاوەی

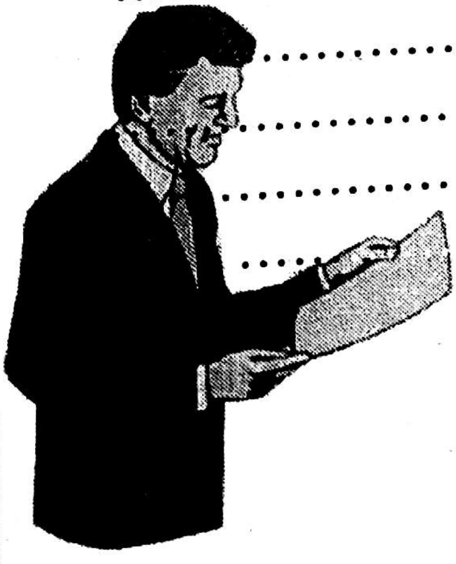
هەفتەیەك پێش ئەوەی بەمەلە لەمانش بداتو بپەڕێتەوە لەشی توشی زامێك بوو و ئەو زامەش بووە برینێكی گەورە ئیدی پزیشكەكان پێیان وت: پێویستە نەشتەرگەریت بۆ بكەین. وتی: نەشتەرگەریی بكەن. وتیان: ئەگەر نەشتەرگەریی بكەین پێویستە ١٠ ڕۆژ لەجێدا بكەویتو پشوو بدەیت. وتی: نەشتەرگەریی بكەن. ئیدی بۆیان كردو ئەویش پێی وتن بەم حاڵەوە مەلە دەكەم. پزیشكەكان پێیان وت: كاغەزێكمان بۆ بنووسە ئەگەر گیانت لەدەست دا تۆ خۆت بەرپرسیاریتو ئێمە بەرپرسیار نین. كاغەزێكی بۆ نووسینو تیایدا نووسی من خۆم بەرپرسیارم ئەگەر توشی وەی بووم. ئەوەبو توانی لەمانش بپەڕێتەوەو خەڵكانی سادەو ئاسایی لەدەوری جەم بوونو ئەویش پێی وتن: من دەمەوێت تەنها شتێكتان پێ بڵێم. دەمەوێت ئەوە بزاننو لەیادتان بێت كە مرۆڤی كەمئەندام تەنها لەناوەوەڕا كەمئەندام دەبێت نەك لەدەرەوەڕا، متمانە بەخۆبونیش بەبەرزترین پایەو پلەكانی ژیانت دەگەیەنێت..



ئەرکی کردەیی:

هەوڵبدە هەندێك گۆڕانکاریی لای خۆت بکەیت بەمەرجێك کە ئەو گۆڕانکارییانە لەناوچەی ئارامیی‌و پشوو دەرتبهێننە دەرەوە..

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



کۆتایی

هەموو ساتێک

بەوجۆرە بژی و بەسەر

ببە وەک ئەوەی دوایین

سات بێت لەژیانتدا.

بەباوەڕو.. خۆشەویستیی

خودای پەروەردگارەوە

بژی.. بەئومێدو..

بەئەوین و....

بەتێکۆشانەوە بژی.. نرخ

و بەهای ژیان بزانە..



بەدانبــەخۆداگرتن‌و پــشتبەستن بــەخودا دەتوانیــت ئامانجــەکانت بهێنیتــەدی. بەگژداچونەوەو ڕێگرەکـان هەرچییەك‌و هەرچۆنێك بـن تــەواو قــەبوڵی خــۆت بکــە چــونکە تــۆ بریتــی نیـت لــەرەفتارو بەگژداچــونەوەو هەســتەکانت، هــەموو ئەمانــە چــالاکییە ژیــان‌و کاردانەوەکانن لەبەرانبەر ژیاندا..

بۆچون‌و بیروڕای خەڵکی‌و کارتێکەرەکان هەرچۆنێك بوون، خۆت قەبوڵ بکە..

وێنەیــەکی خــودیی نــاوەکیی بــۆ خــۆت پێکبهێنــە ئامانجــەکانت دەهێنیتەدی، متمانەت بەخۆت‌و بەتوانا بێسنورەکانی خۆت هەبێت..

ئــەو ســتراتیژانە فێرببــە کــە بــۆ بــەکارهێنانی تواناکانــت ڕێنماییــت دەکەن، بەم هۆیەشەوە باوەڕت بــەتواناکانت‌و بۆچـون‌و ئامانجــەکانت بەهێز دەبێت تا ئەودەمەی هەستت ئەوەت لەلا دروست دەکات کە تۆ شــایانی ئــەوەیت ئامانجــەکانت بهێنیتــەدی، چــونکە تــۆ تێکۆشــایت‌و تەقەللات کردو پێداگرییت لەسەر سەرکەوتن کرد.

هــەموو وزەکانــت ئاراســتەی خــودای پــەروەردگار بکــەو خۆشــت بووێت‌و ستایشی بکەو پشتی پــێ ببەستەو بیکــە بەپــشت‌و پــەنا بــۆ خۆت‌و بۆ کارەکەت دڵسۆزو لێهاتوبە لەژیانی دونیاو لــەرۆژی دواییتــدا بەختیارو کامەران دەبیت.